

INDICE

Dedicatoria

Prefacio

PRIMERA PARTE: COMPRENSIÓN

1. Mi historia: volver a ser normal

1. Primera infancia y adolescencia.
2. Universidad.
3. Itinerario espiritual.
4. Matrimonio y terapia.
5. Curación e infierno.
6. Avance.
7. Más curación
8. Un herido que sana.

2. Definiciones y causas de la atracción hacia el mismo sexo

1. Definiciones.
2. Biología y genética.
3. Los tres estudios.
4. Definir la homosexualidad
5. Principales causas de la atracción hacia las personas del mismo género.

3. Steve.

SEGUNDA PARTE: CURACIÓN

4. El proceso curativo: las cuatro etapas de la recuperación.

1. Primera etapa: transición (terapia de conducta).
2. Segunda etapa: arraigo (terapia cognitiva y de curación del niño interior)
3. Tercera etapa: curación de las heridas homo emocionales (terapia psicodinámica)
4. Cuarta etapa: curación de las heridas hetero emocionales (terapia psicodinámica)
5. Conclusión

5. Christian.

6. Técnicas y herramientas terapéuticas.

1. Un breve resumen de las cuatro etapas de recuperación.
2. La sesión inicial.
3. Preguntas que debe hacerse a un futuro terapeuta.
4. Herramientas y técnicas terapéuticas.
5. Cuatro áreas de curación.
6. Primera etapa: transición.
7. Segunda etapa: arraigo.
8. Tercera etapa: curación de las heridas homo emocionales.
9. Cuarta etapa: curación de las heridas hetero emocionales.
10. Conclusión.

7. Mark.

8. Ira: el acceso al poder de la persona.

1. ¿Por qué la ira?

9. Joseph

10. El tacto: la necesidad de vínculos y de apego.

1. El poder curativo del tacto.
2. Hay que administrar el tacto.
3. Déficit respecto al propio sexo.
4. El mentor de la persona con trastornos de atracción hacia los de su mismo sexo.

11. Bonnie

12. El mentor: la restauración del amor.

1. ¿Por qué el mentor?
2. Papel y responsabilidad del mentor
3. En brazos
4. Papel y responsabilidad del adulto-niño.
5. Conclusión.

13. Slade.

TERCERA PARTE: COMPASIÓN

14. Orientaciones para la familia y los amigos.

1. Orientaciones para los padres.
2. Orientación para los cónyuges.
3. Orientación para los amigos.
4. ¿Por qué tantos hombres y mujeres tienen miedo de los homosexuales?
5. Respuestas a preguntas frecuentes.
6. Conclusión.

15. Un último pensamiento.

Notas.

Glosario.

Referencias.

Materiales de apoyo.

El autor.

DEDICATORIA

Este libro refleja el trabajo de mi vida y mi itinerario personal para salir de la homosexualidad. Por eso quiero dedicar este libro:

A Dios, que siempre ha estado presente, guiándome en cada paso de mi camino;

A Jae Sook, a Jarish, a Jessica y a Alfred, que forman mi fiel y cariñosa familia, y que siempre han estado a mi lado en este tiempo;

A mis padres, Samuel y Lorna Cohen, que lo hicieron lo mejor que supieron y se entregaron por entero. Papá, gracias por defender nuestra libertad;

A todos los hombres y mujeres a los que he tenido el privilegio de asistir en sus esfuerzos por alcanzar la plenitud: habéis sido mis maestros;

A todos aquéllos que han contribuido con generosidad al trabajo de la *Internacional Healing Foundation*: habéis sido mis protectores;

A los hombres y mujeres que me han querido y me han ayudado a llegar hasta aquí. Tan lejos.

A todos, gracias. Desde lo más hondo de mi alma y de mi corazón.

PREFACIO

"En la sociedad americana se tolera todo excepto a aquéllos que no lo toleran todo" (Anónimo)

- **NADIE NACE CON UNA HORIENTACIÓN HOMOSEXUAL**

No existen datos científicos que indiquen una base genética para las atracciones del propio sexo.

- **NADIE ELIGE SENTIR ATRACCIÓN HACIA LOS DE SU PROPIO SEXO.**

Son el resultado de traumas sin resolver que conducen a una confusión de género.

- **LAS PERSONAS PUEDEN DECIDIR CAMBIAR.**

Nadie ha nacido así.

- **LO QUE EN UN TIEMPO SE APRENDIÓ PUEDE "DESAPRENDERSE"**

Cuando se curen las heridas y las necesidades insatisfechas se cumplan, se experimentará la identificación de género y aparecerá el deseo heterosexual.

- **LA HOMOSEXUALIDAD ES UN DESORDEN DE ATRACCIÓN HACIA LAS PERSONAS DEL PROPIO SEXO**

No hay nada gay (alegre) en el estilo de vida homosexual. Está lleno de tristezas y, muy a menudo, consiste en una búsqueda interminable de amor a través de relaciones de co-dependencia.

En la medida en que representan un IMPULSO PARA CURAR NECESIDADES DE AMOR NO SATISFECHAS, las atracciones hacia las personas del mismo sexo no son algo malo. Pero el estilo de vida homosexual es FRUSTRANTE: la persona no se identifica con su propia masculinidad o con su feminidad y desesperadamente intenta cubrir ese déficit uniéndose a otra persona de su mismo sexo.

En este libro voy a presentar las causas básicas de la atracción hacia los del propio sexo, así como un modelo de recuperación y testimonios de personas que lograron hacer el cambio de la homosexualidad a la heterosexualidad. **TODOS PODEMOS LOGRAR LO QUE NOS PROPONGAMOS.** Si estamos decididos, contamos con el amor de Dios y el apoyo de otras personas, **LA CURACIÓN ES POSIBLE.** Por supuesto, en el momento actual, muchos dirán que no es posible salir de la homosexualidad. Eso es sencillamente un mito, porque EL **CAMBIO ES POSIBLE.**

Cuando estaba en los últimos años del bachillerato, durante las vacaciones de verano trabajaba como voluntario en la “Inglis House: el hogar para los incurables en Filadelfia”. Afortunadamente, después le cambiaron el nombre. Era un hogar para pacientes con parálisis cerebral, distrofia muscular, esclerosis múltiple y otras enfermedades físicas. Me hice amigo de una mujer que se llamaba Sarah. La esclerosis múltiple le había golpeado desde muy pronto, cuando era joven. Antes de eso había sido concertista de piano.

Ella me sugirió que aprendiera a tocar ese instrumento. En 1986, cuando tenía dieciséis años, comencé a estudiarlo con el profesor Nagy. Llevaba tres meses con él cuando escuché la sonata *Luz de luna*, de Beethoven. Me cautivó, y decidí que tenía que aprenderla. Cuando le comenté mi deseo, el profesor me dijo: “*No. Es una tontería. Todavía pasarán muchos años antes de que puedas tocar esa pieza*”. Bueno, ésa era su opinión.

Me fui derecho a una tienda de música y compré la partitura. Me llevó varias semanas recorrer todas las notas, pero de algún modo mis manos recordaban lo que mi mente no era capaz de retener. Mis dedos sabían exactamente dónde colocarse y cada vez que me ponía a tocar, mi corazón cantaba también.

Finalmente, después de un mes más o menos, decidí tocar la pieza delante del profesor Nagy. Podéis imaginar su sorpresa. Nunca olvidaré la imagen de su rostro. “*¿Quién te ha enseñado a tocar esto?*”. “*Yo mismo*”. Aquello supuso el auténtico comienzo de nuestro trabajo como maestro y discípulo. Entonces se convirtió de mi talento y me ayudó a aprender a un tiempo piezas de principiante y más avanzadas. Después de dos años de entrenamiento intensivo y de práctica diligente, ingresé en la universidad habiendo terminado la carrera de piano.

De esta experiencia aprendí que **TODOS PODEMOS LOGRAR LO QUE NOS PROPONGAMOS SI TENEMOS UN DESEO ARDIENTE** y no dejamos que lo que “ellos” piensen obstaculice nuestro camino. Los que siempre dicen que no sencillamente tienen miedo a embarcarse ellos mismos en ese viaje.

Todo comenzó con una idea. Añádele un ARDIENTE DESEO, haz un PLAN y síguelo hasta el final con un ESFUERZO CONTINUADO hacia el objetivo. NO IMPORTA CUÁNTAS VECES CAIGAS O TE EQUIVOQUES. Se trata de “controles policiales” cotidianos. En esta perspectiva NO EXISTEN LOS FRACASOS, SÓLO LA EXPERIENCIA. Thomas Edison descubrió 3.032 modos de NO inventar la bombilla eléctrica antes de alcanzar su meta. LA CLAVE, POR TANTO, ESTÁ EN CONTINUAR. Hay que levantarse después de cada caída e intentarlo de otro modo.

La razón por la que soy un buen terapeuta y acompañante es porque yo mismo he cometido casi todos los errores humanos posibles. No estoy en absoluto orgulloso de ello. Pero no permití que nada ni nadie se interpusiera en mi camino hacia la curación de la homosexualidad y en mi esfuerzo por descubrir cómo hacerlo. Para mí se trataba de una cuestión de vida o muerte. Si moría en el intento, al menos mi vida habría tenido algún sentido mientras intentaba, año tras año, curar lo que parecía ser una herida sin fondo en mi alma.

Sentía una atracción sexual hacia los hombres. La gente me decía que yo había nacido así y que el pensamiento de cambiar resultaba inviable, y que terapéuticamente era contraproducente. ¡Ni hablar! ¡Que no tocara la sonata *Luz de luna* de Beethoven. Cualquiera puede conseguir lo que anhela, si tiene un DESEO ARDIENTE, elabora un PLAN, obtiene APOYO DE OTROS y se LANZA A ELLO. He podido aconsejar a muchos hombres, mujeres y adolescentes sobre cómo salir de la homosexualidad porque yo mismo NO escuché a los que me decían: “Sé honrado contigo mismo: tú naciste así. Acéptalo”.

DESCUBRÍ DE DÓNDE PROVENÍAN LOS DESEOS QUE YO TENÍA HACIA LOS DE MI PROPIO SEXO, CÓMO CURAR AQUELLAS HERIDAS, Y CÓMO CUMPLIR LAS NECESIDADES QUE SEGUÍAN INSATISFECHAS DESDE MI PASADO. La lectura de este libro y el seguimiento de este plan redundará en un gran beneficio: un camino de salida para volver a ser normal. He cometido tantos errores que eso permitirá a otros evitar algunos de los obstáculos en el camino hacia la libertad. He ayudado a otros a conseguir que lo que a mí me llevó diez años a ellos les costara uno, dos o tres.

Quiero dar las gracias a todos los hombres y mujeres a los que he tenido el privilegio de asesorar durante los últimos doce años. Ellos han sido mis maestros. En el libro he incluido algunas de sus historias. He cambiado sus nombres y algunos detalles para mantener la confidencialidad. Todos son almas valientes que han nadado aguas arriba, contra la corriente. Que Dios les bendiga.

Escribí este libro tanto para profesionales como para el público en general. Me encuentro en la posición privilegiada de haber sido primero el paciente y ahora ser el terapeuta. No sólo luché contra mis inclinaciones homosexuales no deseadas, sino que también tuve que luchar buscando profesionales que comprendieran mi condición y supieran cómo ayudarme para que me curara. Me resultó muy difícil explicarme ante terapeutas que carecían de la clave del problema. Actualmente en los Estados Unidos y el resto del mundo los centros universitarios enseñan una “terapia de afirmación gay”.

El objeto de este libro es ayudar a los terapeutas, consejeros, clérigos y demás personas a comprender cómo ayudar a hombres y mujeres que sienten atracción no deseada (egodistónica) hacia las personas de su mismo sexo. También es una guía para “vencedores”. Tengo la esperanza –por ello rezo- de que, a su tiempo, el estigma de la atracción hacia las personas del mismo sexo decaiga y prevalezca la comprensión. Ojalá que este libro sirva como trampolín hacia ese sueño.

En la primera parte del libro comparto con los lectores mi propia historia y describo las **CAUSAS** profundas de la atracción hacia las personas del mismo sexo. No me concentro en la etiología porque creo que existen muchos y buenos libros sobre este asunto. Para una mayor información sobre las causas de la atracción hacia las personas del propio sexo, he puesto una lista de referencias al final del libro.

En la segunda parte, presento un modelo de **RECUPERACIÓN** en cuatro etapas. Una guía, paso a paso, hacia la curación. Ahí describo una serie de herramientas terapéuticas y de técnicas para que se usen en cada etapa de la recuperación. Hago una presentación general a varios acercamientos a la curación, pero no detallo las técnicas, para lo que recomiendo algunos libros. Mi intención es proveer de la “tecnología” para la curación de la homosexualidad. Las técnicas específicas pueden aprenderse profundizando el estudio. Aquí también comento la importancia de la ira y del tacto en el proceso de recuperación. Finalmente describo un modelo de relación con un mentor para reconstruir un apego seguro.

En la tercera parte comento cómo curar la homofobia, cómo superar el miedo y el odio a la homosexualidad mediante la comprensión y la compasión. Aquí ofrezco sugerencias para los familiares y amigos que tienen una persona querida que sufre por este desorden.

Distribuidas a lo largo del texto se encuentran las historias de cuatro varones y de una mujer a los que yo he tratado. En sus propias palabras el lector podrá comprender mejor cómo funciona este proceso de curación.

En este libro, en lugar de estar todo el tiempo diciendo “él y ella”, he recurrido principalmente al pronombre masculino. Sin embargo, el modelo de recuperación que propongo sirve tanto para hombres como para mujeres, a menos que se especifique lo contrario.

Una nota final: durante estos años he aconsejado, dirigido y ayudado a miles de hombres, mujeres y adolescentes. Este programa de curación está dirigido a las personas que padecen una falta de identificación con su propio género, y también es útil para el hombre y la mujer “medios”. La única diferencia es que hay que invertir las etapas tercera y cuarta, tal como se explican en el capítulo 4. A continuación hago una breve explicación de cómo funciona el programa.

Primera etapa: se realizan cambios de conducta, rompiendo con actividades y relaciones no sanas, construyendo una red de apoyo y desarrollando un sentido de espiritualidad al encontrar un sentido del propio valor en relación con Dios.

Segunda etapa: reestructuración cognitiva, curación del niño interior y prosecución de todas las tareas de la terapia anterior. Aquí el individuo aprende cómo reemplazar su discurso interior negativo con afirmaciones positivas a su yo y a los demás. Lo siguiente es adquirir conciencia de los propios pensamientos, sentimientos y necesidades más profundas. Así la persona aprende a vivir más gozosamente en el “aquí y ahora”, mediante una sana autoexpresión y siendo positivo.

Tercera etapa: curación de las heridas hetero emocionales. Las mujeres necesitan curar las heridas relativas a sus padres y los varones las heridas relativas a sus madres, o cualquier otra herida provocada por una persona significativa del sexo opuesto. Las heridas interiores primero hay que sacarlas a la luz y después curarlas. La última parte de esta fase consiste en cumplir las necesidades de amor que no han sido satisfechas dentro de relaciones sanas y no sexuales, llenando así los vacíos en el desarrollo de la persona.

Cuarta etapa: curación de las heridas homo emocionales. Las mujeres tienen que curar las heridas relacionadas con sus madres y los varones han de curar las heridas que tienen por objeto a sus padres, o cualquier otra herida provocada por una persona significativa del propio sexo. De nuevo, las heridas profundas tienen que manifestarse primero, para curarlas después, y por último satisfacer las necesidades de amor que no se han cumplido, dentro de relaciones saludables y no sexuales.

Cuando cada mujer y cada varón aprende aumentar su sentido de autoestima adquiriendo nuevas habilidades, experimentando su propio valor dentro de la relación amorosa con Dios, curando las heridas del pasado y dando cumplimiento a las necesidades de amor que permanecían insatisfechas, ella o él madurará en la plenitud de su diseño original. Mi próximo libro se titulará *Para curar la heterosexualidad*. ¡Por ahora es suficiente con esto!

PRIMERA PARTE COMPRENSIÓN

CAPÍTULO 1 MI HISTORIA: VOLVER A SER NORMAL

“Se dice que DONDE ESTÉ LA HERIDA DE UN HOMBRE, ALLÁ ESTARÁ SU GENIO. Donde quiera que una herida aparezca en nuestras psiques, sea por un padre alcohólico, un padre o una madre deshonrados, una madre abusadora, o bien porque surja del aislamiento, de la incapacidad, o

de la enfermedad, ése será precisamente el ámbito desde el que ofrecemos nuestra mayor aportación a la comunidad”¹

(Robert Bly)

Durante mi infancia y adolescencia, recuerdo a mi padre gritándonos y a mi madre agarrándose a mí. Yo me sentía muy distante respecto de él y demasiado próximo a ella. Cuando tenía cinco años, un amigo de la familia vino a vivir con nosotros. Se ganó mi confianza, conquistó mi corazón, y abusó sexualmente de mí. Eso me empujó a experimentar la vida de manera muy intensa e hizo más difícil para mí el olvidar las cosas. Yo tenía un temperamento más artístico, mientras que mi padre y mi hermano eran más deportistas. Mi padre maltrataba emocionalmente a mi hermano Neal, y Neal me maltrataba a mí. Éstas son algunas de las causas que me empujaron a experimentar atracciones hacia personas de mi mismo sexo.

Encontré REFUGIO en los brazos de algunos hombres. Tuve varios “amigos” en la universidad, y después tuve un amante durante tres años. En todo caso, no resultaba suficiente. Quería casarme y tener una familia. Tuve una experiencia de conversión religiosa que me ayudó a dejar mi estilo de vida homosexual. En un momento dado conocí a Jae Sook y se convirtió en mi esposa. Eso no era suficiente. Había reprimido mis atracciones hacia los de mi sexo. Necesitaba curar mis heridas y dar cumplimiento a mis necesidades insatisfechas. Esto lo logré mediante terapias, grupos de apoyo, mentores, amigos y mi fe. De este modo fui capaz de cambiar y, finalmente, volver a ser heterosexual. Hago pública mi historia para que podáis saber dónde he estado, dónde estoy y seáis conscientes que EL CAMBIO ES POSIBLE.

1. PRIMERA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Crecí en Lower Merino, un área residencial de Filadelfia. Era el más pequeño de tres niños en una familia judía. Mi hermano Neal era cuatro años y medio más que yo. Mi padre trabajaba en el negocio del calzado y mi madre era ama de casa a tiempo completo. Lo habitual era que mi padre volviera del trabajo y nos gritara. Para mí, debido a mi naturaleza sensible, aquellos gritos eran como puñales clavándose en mi alma. Mi padre y Neal tenían una relación muy antagónica. Peleaban por todo. Cuando mi hermano sentía frustración y dolor, dirigía su agresión hacia mí. Yo intentaba defenderme, pero resultaba inútil, pues él era mucho mayor y más grande que yo. En el hogar de los Cohen había constantes peleas y lágrimas. A pesar de ello, cuando había invitados en casa, sonreíamos y actuábamos como una familia feliz de clase media. Yo me movía entre Neal y Lydia. Un día estaba a favor de ella, y el siguiente favor de él. Nuestra rutina diaria consistía en peleas entre nuestros padres y peleas entre nosotros, los niños. Mi papel era el del pacificador. Siempre estaba intentando traer paz y orden a aquel caótico hogar. Hacía el payaso, intentando de forma desesperada relajar la tensión que se palpaba en el aire.

Desde que empecé la educación sanitaria, comencé a experimentar la atracción hacia los de mi propio sexo. Aunque las niñas se fijaban en mí, yo experimentaba un creciente interés y deseo de estar cerca de los chicos. Desde los doce años, algunos de mis amigos querían tener experiencias sexuales. Yo consentía pero que deseaba realmente era tener una intimidad física con ellos. QUERÍA ABRAZAR Y SER ABRAZADO.

En ocasiones dormía en casa de mi amigo Steve. Era maravilloso estar acurrucado junto a él. Para mí no era suficiente, pero Steve se sentía algo incómodo con mis continuas proposiciones de intimidad. Cada año que pasaba, mis deseos hacia los de mi sexo se hacían más fuertes. Tuve más experiencias sexuales con amigos del colegio. Para ellos era una novedad, pero para mí se estaba convirtiendo en una obsesión. Al mismo tiempo intentaba actuar de forma “normal”, así que salí con chicas. En el último año del bachillerato, salí durante algún tiempo con María. Muchos pensaban que nos casaríamos. Supongo que nosotros también lo pensábamos, pero aquella CRECIENTE OBSESIÓN por los hombres continuaba hechizándome.

Cuando tenía diecisiete años, me aventuré a ir en busca de una relación homosexual. Fui al gimnasio de mi padre y conocí a un hombre que me invitó a su casa. Mi corazón latía tan fuertemente que creía que se me iba a salir el pecho. Nunca en mi vida había hecho algo semejante. Cuando llegamos a su apartamento comenzó la seducción. Estaba nerviosísimo, pues todo aquello era nuevo para mí. No sabía que dos hombres pudieran hacer lo que él me hizo aquel día. Mi cuerpo y mi alma se sintieron rasgados en dos. Después, dejé

¹ R. BLY, *Iron John: A book about men* (Nueva York: Vintage Books, 1990), p. 42.

su piso y tomé el metro hasta casa. Cuando estaba esperando el metro, en el subsuelo, me fui a un rincón oscuro y comencé a llorar. Me sentía ultrajado y decepcionado. **BUSCABA CERCANÍA, UN LUGAR SEGURO PARA ABRAZAR Y SER ABRAZADO.** Lo que experimenté me pareció como una violación.

Volví a casa y nunca le hablé a nadie de lo que había pasado. Al final, cuando se acababa mi último año de bachillerato, hablé con mis padres sobre mis conflictos con la atracción hacia las personas de mi sexo. Mi madre me dijo que lo sabía, lo que me enfadó mucho. Desde mi primera infancia había tenido una relación de amor-odio con ella. No sabía dónde empezaba ella y dónde terminaba yo. Sabía que parte de mi confusión de género se debía a nuestra inadecuada proximidad. Mi padre se avergonzó de mi revelación. Se había formado en una escuela militar y había sido un marine durante la Segunda Guerra Mundial. Pedí que me llevaran a un psiquiatra. Fui, pero fue una experiencia estéril. Él y yo no conectamos en absoluto.

2. UNIVERSIDAD

En 1970 fui a la Universidad de Boston, para estudiar música. Comencé con psicoterapia, dos veces por semana, con un psicoanalista de la escuela freudiana tradicional. Continué durante los tres años siguientes, pero resultaba un tiempo insoportable de dolor y escaso resultado. Aprendí algo más sobre mi vida, pero no aprendí nada acerca de los orígenes de mis deseos, ni experimenté ninguna calma en mi dolor.

Durante mi primer año de universidad acudí a algunos bares gay, pero no me gustó el ambiente. Parecía un **MERCADO DE CARNE** y no tenía ningún interés en convertirme en una **MERCANCÍA SOBRE UNA ESTANTERÍA**. Fui a algunas reuniones de la asociación de estudiantes “gays y lesbianas” de mi universidad. En el primer año de universidad tuve varios “novios”, cada uno de ellos durante algunos meses.

Cuando volví a la casa, la relación era aún de mayor confrontación, pues echaba mano de algunas de mis herramientas terapéuticas para desafiar a mis padres. En una ocasión mi padre y yo nos enzarzamos en una pelea. Mi padre me golpeó mientras yo estaba en la cama. Mi madre comenzó a gritar a mi padre: “*¡Para!, ¡para!, por el amor de Dios, para!*” YO volví la cabeza hacia ella y le dije: “*¡No! ¡Esto es magnífico! ¡Esto es lo más cerca que hemos estado en nuestra vida!*”. Ella se fue corriendo de la habitación, entre lágrimas.

Recuerdo que después de una de mis visitas, mi padre escribió una carta que me hirió profundamente. Al mismo tiempo, me sentí asfixiado por mi entonces “novio”, Mike. Además de todo eso, las tareas en la universidad eran ingentes. Decidí tomar una botella de Bufferin y acabar con todo. A pesar de ello, me desperté a media mañana, enfermo como un animal, pero todavía vivo. Llamé a mi hermana, que vivía cerca. Vino y me llevó a la sala de urgencias del hospital donde me vaciaron el estómago y me estabilizaron.

Me recuperé; continué con la terapia; volvía a las clases; acabé mi relación con Mike; cambié de carrera y elegí el teatro; y comencé a sentirme un poco más esperanzado. En mi segundo año de universidad conocí a Tim, que era diplomado en Arte. Fuimos amantes durante los tres años siguientes.

Desde mi primera infancia había tenido tres sueños. Primero, quería tener un mejor amigo, alguien con quien pudiera ser totalmente yo, sin disculpas o excusas. Segundo, quería actuar en un grupo que viajara por el mundo, educando y entreteniendo a la gente. Tercero, quería casarme con una mujer hermosa y crear una familia llena de amor.

Tim fue mi primer sueño hecho realidad. Pero había un precio que pagar. Era una relación “montaña rusa”. Yo era el perseguidor y él el escapado. Así fue nuestra continua danza durante los tres años. Los momentos íntimos eran increíbles, y el amor que compartíamos era maravilloso. Éramos los mejores amigos. Aprendí muchas cosas viendo la vida a través de los ojos de Tim. Él tenía una afinidad con la naturaleza y aprendí a ver cosas que nunca antes había visto. Era y sigue siendo un hombre excepcional.

3. ITINERARIO ESPIRITUAL

Durante nuestra relación ocurrió otro acontecimiento muy significativo. Tim tenía un gran amor por Jesucristo. Yo me metía duramente con sus creencias hasta que me dijo: “*Richard, déjalo ya. Cree lo que quieras creer y déjame creer lo que creo*”. Me di cuenta de que tenía razón y le pedí perdón. Como quería a

Tim, quería saber por qué quería tanto a aquél Jesús. Por primera vez en mi vida comencé a leer el Nuevo Testamento. Por mi educación judía había sido circuncidado y confirmado, y había estudiado sólo el Antiguo Testamento.

Mi vida había sido una continua búsqueda espiritual, intentando encontrar el significado y el propósito de la vida. Había intentado muchos tipos de fe y de caminos: el judaísmo, el budismo y las terapias. Entonces encontré a Jesús. Se trataba de un ser extraordinario. De hecho, era el tipo de hombre que yo siempre había querido ser. Lo que admiraba de él era que sus pensamientos, sus sentimientos, sus palabras y hechos eran “uno”. Era un hombre congruente: el mismo por fuera que por dentro. Hablaba de perdón y de la gracia de Dios. Eran conceptos nuevos para mí. Quería ser como él. Entonces comenzó mi camino como cristiano. Me uní a una iglesia episcopal en Roxbury y comencé a enseñar en una escuela dominical.

Poco a poco, Tim y yo íbamos comprendiendo que la homosexualidad no era compatible con la Palabra de Dios, así que eliminamos la parte física de nuestra relación. Poco después nos adherimos a la Iglesia de la Unificación. Creí que Dios me estaba llamando a explorar esta fe, y así me integré en 1974. Durante nueve años permanecí célibe. Viví una vida de servicio, intentando no pensar en mí mismo, sino centrarme en Dios, su Palabra y mi prójimo. De vez en cuando volvían a aparecer los deseos hacia las personas de mi sexo. Me resistía y rezaba hasta rechazarlos. Le pedí a Dios que me los quitara para siempre.

Logré mi segundo sueño cantando en el coro de la iglesia, viajando por todos los Estados de Norteamérica y por Asia, llevando un mensaje de esperanza y de amor. Fue precisamente desarrollando esta actividad como conocí a mi futura esposa. Cantábamos juntos. Ella pertenecía a un grupo de danza popular coreana. Hablamos muy poco, pero en los años siguientes íbamos a llegar a conocernos muy bien.

4. MATRIMONIO Y TERAPIA

En 1982 Jae Sook y yo nos casamos. Estaba en camino de conseguir mi tercer sueño. Los primeros dos meses fueron maravillosos. Le hablé de lo que pensaba era mi pasado homosexual. Entonces el problema volvió a aparecer. Sentí rabia contra mi mujer. Proyecté hacia Jae Sook toda mi hostilidad reprimida que anteriormente había sentido hacia mi madre. Comencé a tratarla como mi padre nos había tratado a nosotros. *“Haz esto, haz lo otro”; “¿Por qué no lo has hecho así?”: “Es que no tienes ni idea”*. Seguía dándole órdenes e insultándole. Mi ira llegó a tal punto que hasta en alguna ocasión llegué a desear matarla.

Era un desastre horroroso, incrementado por el hecho de que entonces estaba teniendo grandes éxitos profesionales. Era representante musical y me encargaba de organizar giras de músicos y compañías de ballet por toda Asia. Mucha gente me quería y pensaba que era un tipo magnífico. En casa, el doctor Jeckyll se volvía mister Hyde, un furioso compulsivo. Me había convertido en aquello que había prometido no ser nunca. Exactamente como mi padre. Pronto mi mujer se quedó embarazada de nuestro primer hijo. Comprendí que debía retomar la terapia de nuevo. En mayo de 1983, mientras vivíamos en Nueva York, fui a ver a un conocido psicólogo. Durante un año estuve acudiendo a sesiones semanales, individuales y de grupo. Ése fue el comienzo de mi camino de salida de la homosexualidad.

Una noche, después de que Jae Sook y yo hiciéramos el amor, la rechacé. Me sentía exhausto con mis dos trabajos (como representante artístico y como camarero en un restaurante), necesarios para mantenernos y para pagar la terapia. Jae Sook me abrazó. En un instante sentí como si mi espíritu se hubiera escapado de mi cuerpo. Me había disociado respecto a mi yo físico. De pronto me encontré mirando mi cuerpo que yacía junto a mi mujer. Me resultaba demasiado doloroso el permanecer dentro de mi propio cuerpo. Mi corazón gritaba. En aquel momento me di cuenta de que había sufrido algún tipo de abuso en mi primera infancia. Mi hipótesis era que había existido algún tipo de relación incestuosa entre mi madre y yo.

Me pareció que pasó una eternidad (que en realidad debieron ser sólo unos segundos) antes de que “regresara” a mi cuerpo. Le pedí a Jae Sook que no me tocara. Sencillamente me resultaba demasiado doloroso. No podía esperar hasta la siguiente sesión de terapia. Mi terapeuta me había enseñado algunas técnicas bioenergéticas. Golpeé unas almohadas con una raqueta de tenis para liberar mi cólera reprimida y mi frustración. Mientras estaba dando una paliza a lo que pensaba era algún abuso causado por mi madre,

tuve una imagen repentina del pasado. De pronto vi unos genitales masculinos acercándose a mi boca. Grité. Me sentí asustado. Horrorizado.

Durante los siguientes años grité y lloré mientras me dedicaba a recuperar mis recuerdos de abusos sexuales que habían ocurrido cuando tenía entre cinco y seis años. Un amigo de la familia – le llamábamos “tío Dave”- vivió con nosotros mientras duraban los trámites de su divorcio. Dave era un hombre muy grande, muy fuerte. Él me dio lo que mi padre no me daba. Pasaba tiempo conmigo, me escuchaba, me abrazaba. Me dio la sensación de que yo era importante y de que a él le importaba. De hecho, fue el primer adulto con quien me sentí vinculado. Entonces, todo comenzó. Comenzó a jugar con mis genitales y me hacía hacerle lo mismo con los suyos. Era algo que me daba miedo y me aterrorizaba. Por supuesto, también me proporcionaba placer. Al fin y al cabo Dios ha diseñado el cuerpo humano para que sienta placer en sus zonas genitales. Ésta es una de las razones por las que el abuso sexual desorienta tanto a los niños. Lo sienten doloroso y placentero al mismo tiempo.

Derramé muchas lágrimas mientras ponía orden en la maraña de confusión y destrucción que aquellos abusos habían causado en mí. Descubrí que mi neurología se había programado para responder de forma sexual a los hombres. Para mí, la intimidad con un hombre era igual a sexo. Aprendí que para estar cerca de un hombre debía ofrecerle mi cuerpo. Era el aprendizaje de un niño hambriento del amor de su padre. Debido a mi temperamento hipersensible y a la naturaleza extremadamente irascible de mi padre, nunca tuve la oportunidad de sentirme unido a él. El tío Dave era la primera figura masculina que importaba en mi vida.

5. CURACIÓN E INFIERNO

El intentar comprender y curar los efectos del abuso sexual infantil hizo estragos en mi vida. Estábamos esperando nuestro primer niño. Cada pocos meses yo tenía que viajar a Asia, por mi trabajo, y trabajaba como camarero tres o cuatro noches por semana. En aquel tiempo teníamos poco apoyo espiritual y emocional. En Nueva Cork había pocas organizaciones dedicadas a ofrecer ayuda a quienes deseaban salir de la homosexualidad. Frecuenté un grupo cristiano, pero me rechazaron porque, por entonces, todavía pertenecía a la Iglesia de la Unificación. Probé en otro grupo de ayuda a ex homosexuales, en otro Estado vecino, y el director del programa quiso tener relaciones sexuales conmigo. Este hecho me provocó más dolor y sentimientos de desesperanza.

Sabía que aquella herida e debía a mi insana relación con el tío Dave y a mi distanciamiento afectivo respecto a mi padre. Por ese motivo sabía también que para curarme y crecer necesitaba estar cerca de los hombres, pero de un modo sano. Necesitaba experimentar la figura de autoridad, una paternidad correctora que reconciliara lo que había salido tan mal hacía tantos años. Pedí ayuda a algunos hombres de mi iglesia. Tenía un deseo voraz de experimentar un amor sano, pero a la mayor parte los asusté. Mis profundas necesidades les resultaban amenazantes y no sabían qué hacer. Además, estoy seguro de haber suscitado algunos temas dentro de ellos, ya que LA MAYOR PARTE DE LOS HOMBRES EN NUESTRA CULTURA LLEVAN EN SÍ PROFUNDAS HERIDAS PTERNAS (una de las razones de la homofobia). Seguí rezando, pidiendo a Dios que me pusiera mentores, hombres que pudieran ayudarme, en mi vida. Pero cuanto más rezaba, cuanto más me afanaba en buscar ese tipo de hombres, más lejos parecían estar.

Al final, decidí que no podía aguantarme más. NECESITABA TOCAR, SER ABRAZADO, SER AYUDADO, iniciado en el mundo de los hombres. Así que le dije a Dios, a mi mujer, y a algunos de mis amigos que, si no podía encontrar lo que necesitaba a través de hombres piadosos, entonces regresaría al mundo homosexual para encontrar a alguien que quisiera estar conmigo. Ciertamente no era mi primer plan, pero sabía lo que necesitaba y sabía que no me detendría hasta lograrlo. Así que volví al triste mundo gay. Me sentí como un completo hipócrita, yendo contra todas mis convicciones religiosas, pero la NECESIDAD DE AMOR es más fuerte que la religión. Le comunicaba todo a Dios. Sabía que, durante aquel periodo de mi vida, Él me estaba guiando.

Fue un tiempo demencial. Un tiempo lleno de dolor y de soledad para Jae Sook y para nuestro primer hijo, Jarish. Yo estaba por ahí, dando vueltas por Nueva Cork con mi amigo, y ella estaba en sola en casa cuidando de nuestro hijo y sabiendo que su marido estaba saliendo con un hombre. Ahora, mientras escribo

estas líneas, lloro al darme cuenta otra vez del sufrimiento que le causé a ella y a nuestros hijos. Estoy verdaderamente arrepentido y le he pedido perdón a ella, a nuestros hijos y a Dios por lo que hice.

A ella le hablé de mi resolución de mantener nuestra relación y le pedí que no se divorciase de mí. Necesitaba curarme con hombres. No sabía cómo hacerlo. En aquel tiempo no pude encontrar a nadie que me enseñara el camino, así que tenía que hacerlo lo mejor que pudiese. Recé durante todo este itinerario excepcional, desde el principio hasta el fin.

Me llevaría volúmenes enteros el describir todo por lo que pasé en los siguientes dos años y medio. **DESCUBRÍ QUE ESTABA BUSCANDO CERCANÍA, NO SEXO.** Tenía que recuperar todo el tiempo que no había compartido con mi padre: simplemente estando juntos, haciendo cosas juntos, hablando de la vida y aprendiendo de él. Esto lo experimenté con un hombre maravilloso. Desde el principio fui sincero con él y le conté que estaba casado y que quería curar mis deseos hacia las personas de mi mismo sexo. En mí no había engaño hacia él, ni tampoco hacia mi mujer ni hacia Dios.

Poco a poco mi corazón comenzaba a curarse, mientras iba llorando los efectos del abuso sexual en la terapia y pasaba tiempo con mi amigo. Pero **TODAVÍA QUEDABA UNA PROFUNDA HERIDA EN LO MÁS OCULTO DE MI ALMA.** En un momento dado, este dolor se convirtió en una úlcera. Trabajaba en exceso (como representante artístico y sirviendo mesas en el restaurante), intentaba desesperadamente curar mis problemas con los de mi sexo, y al tiempo intentaba estar junto a Jae Sook y los niños. En este período tuvimos un segundo bebé. Jessica era una niña preciosa.

Entonces recé: *“Oh, Dios, qué terrible es traer niños a este terrible desorden. Sabes lo desesperado que estoy por cambiar. Te pido que cuides de Jae Sook y de los niños, ya que estoy seguro de ser incapaz y de estar infradotado para esta ocasión”.*

Al final me tomé un año de excedencia en mi trabajo. Cada vez más, mi mujer y yo nos íbamos separando de la Iglesia de la Unificación. Estábamos luchando emocional, mental y espiritualmente. En los años siguientes abandonaríamos ese grupo para regresar a nuestras raíces cristianas. Ahora asistimos a una maravillosa iglesia en nuestra comunidad. En ella encontramos amistad, apoyo y amor.

6. AVANCE

Gracias a Dios encontré un amigo cristiano que estaba dispuesto a ayudarme a curar las heridas homo emocionales de mi pasado. Era una persona estable y segura de su masculinidad. No puedo describir todo lo que sucedió entre David y yo. Sí, su nombre era David. Dios es justo. ¡Dave fue quien abusó de mí cuando tenía cinco años, y fue David quien ayudó a curarme con treinta y cinco!

Juntos, bajo la guía de Dios, hicimos el camino de vuelta hasta la habitación donde sucedió mi abuso, y allí me encaré con mi mayor demonio: yo mismo, mi acusador: *“¡Fue por mi culpa!*, así me sentía. ¡Eso es lo que pensé!: *¡Fue por mi culpa!* David ayudó al niño que hay en mí a ver que no fui yo quien causó el abuso, que no era “mi culpa”. En ese instante, la conexión entre mi tío Dave y yo se cortó, y por primera vez en mi vida, fui libre. Con aquel sentido de libertad, sollocé en los brazos de David durante cerca de una hora. La liberación y el alivio de saber que no era el responsable de lo que había sucedido y de que Dios me había perdonado fueron inmensos. En aquellos momentos de liberación encontré la libertad respecto a los deseos de mi mismo sexo. El cortar la conexión neurológica con los deseos sexuales me liberó de treinta años de dolor implacable y de una interminable búsqueda de hombres.

Después de eso necesité hacer un trabajo de mantenimiento, para asegurarme de que recibía cariño sano y no sexual de otros hombres. Encontré varios hombres que estaban dispuestos a ayudarme. Ésta fue otra parte crítica en mi curación. De forma gradual, tenía que aprender las principales lecciones que me perdí siendo niño, adolescente y joven adulto. Mis amigos, Phillip, Russell, el pastor Hillendahl, Steve, Gordon y el pastor Schuppe derramaron y siguen derramando en mi alma lecciones de amor, iniciándome en el mundo de los hombres.

7. MÁS CURACIÓN

Jae Sook y yo asistimos a un congreso de Exodus en 1987, justo después de que yo diera aquel primer paso con David. Exodus es una organización “paraguas” para las asociaciones cristianas de ayuda a los ex homosexuales en todo el mundo. Allí le pedí a Dios que nos mostrara el siguiente paso: qué hacer y hacia dónde ir. Durante aquel congreso recé cada día para obtener la asistencia de Dios, pero nada sucedió. Al final, el congreso llegó a su fin. Me fui dando un paseo hasta un lago cercano. Me arrodillé y recé: *“De acuerdo, Dios, es hora de ajustar cuentas. No me voy a mover de aquí hasta que no me digas qué hacer y a dónde debo ir. Aunque me muera sentado aquí. Espero tu ayuda”*. Entonces entendí con claridad: *“Vete a Seattle, recibe ayuda para tu matrimonio, estudia y entonces dedícate a ayudar a otras personas”*. Sin salir de mi asombro, pregunté: *“¿Podrías repetirlo una vez más?”*. Las palabras se volvieron a pronunciar exactamente como las había escuchado antes.

Le dije a Jae Sook lo que había escuchado. Los dos meditamos este asunto durante varias semanas hasta que estuvimos seguros de que era el deseo de Dios para nuestras vidas. Cuando estuvimos seguros, abandoné mi trabajo. Resultó muy doloroso, después de diez años y muchos éxitos en el negocio de la representación de artistas. Pero había decidido que no quería hacer lo mismo que mi padre y su padre habían hecho: tener éxito en los negocios y ser un desgraciado en casa.

Llenamos hasta arriba una camioneta de cinco metros y medio de largo con nuestras pertenencias, nos despedimos de nuestros amigos en Nueva Cork y pusimos rumbo a Seattle. Allí comenzamos una nueva vida, ignorando lo que Dios tenía previsto para nosotros. Pensé que deberíamos trabajar con el grupo local de ayuda a los ex homosexuales. Pero después de tener algunas reuniones con el director de la organización, me di cuenta de que aquello no iba a funcionar. Él estaba soltero y yo estaba casado. También me di cuenta de que él todavía estaba luchando con sus propios asuntos (de hecho, después él dimitió para poder recibir ayuda él mismo). ¿Para qué había ido yo a esa ciudad?

Por entonces supimos de una comunidad terapéutica cristiana en Bacón, una pequeña isla a las afueras de Seattle. Intentamos varias veces ir allá, pero en cada ocasión algún accidente o circunstancia nos impedía hacerlo. Jae Sook me dijo: *“Quién sabe si no es Dios que nos dice que no vayamos”*. Pero me di cuenta de que no era Dios, sino el adversario el que intentaba detenernos. Decidí llegar hasta allí, costase lo que costase. Una fría tarde de sábado de diciembre de 1987 nos fuimos todos. Allí conocimos a Lou Hillendahl y su esposa, pastores de la comunidad cristiana weslayana. Una hora después sabía que aquél era el motivo por el que Dios nos había traído a Seattle.

El primero de enero de 1988 nos mudamos a la comunidad terapéutica. Estuvimos con ellos durante seis meses, siguiendo una terapia intensiva y durante los siguientes dos años continuamos recibiendo consejo y apoyo de ellos. Su saber hacer y su guía resultaron impagables. Crecimos como individuos, como pareja, como padres y como familia. Nos enseñaron muchas técnicas. De ellos aprendí cómo ser un mentor. Aprendí también a ser mejor marido y padre. Estamos eternamente agradecidos por el cariño, el tiempo y la dedicación que prestaron a nuestra familia. Hemos sido capaces de dar tanto a otros por lo mucho que ellos nos dieron a nosotros.

Allí volví a experimentar un nuevo adelanto. Durante el verano de 1988 mis padres vinieron a visitarnos y nos reunimos todos con mis asesores en la comunidad. Les hice partícipes de los abusos a que me habían sometido en el pasado el tío Dave y de cómo me había adentrado en el mundo homosexual, siempre en busca del amor de mi padre en los brazos de otros hombres. Le dije a mi padre: *“Nunca me abrazaste siendo niño, al menos no lo recuerdo. Así que, aunque tienes setenta años y yo treinta y seis, necesito que me abracés ahora”*. De este modo, ¡me eché en el regazo de mi padre! Tuve que poner sus brazos a mi alrededor, pues él estaba rígido e incómodo. Me sentí bien, pero había demasiada “presión escénica” con mi madre, mi mujer, los dos niños y tres asesores mirando.

Más tarde llevamos a mis padres de vuelta a su habitación del hotel. Pedí a todos que nos dejaran solos a mi padre y a mí durante un rato. Entonces le dije: *“Papá, ahora estamos solos tú y yo. De verdad necesito que me abracés”*. Recuerdo perfectamente aquella habitación y la silla donde me abrazó. Me senté en su regazo y comencé a llorar. Se puso muy nervioso, porque no puede soportar las lágrimas. Le dije: *“Papá, por favor, déjame llorar. Es bueno. Necesito librarme de todo lo que me he perdido de mi vida, de*

todas las veces que echamos de menos estar juntos cuando estaba creciendo. Por favor, simplemente abrázame mientras lloro". De este modo me liberé de tantos años de dolor y decepción. Fue un momento maravilloso para los dos. Por fin, nos estábamos uniendo como padre y como hijo.

8. UN HERIDO QUE SANA

Sabía que de algún modo nuestro camino nos llevaba a ayudar a otros a curarse de la homosexualidad. Tomé la decisión de que primero debía ayudar a los que formaban la comunidad homosexual sin intentar persuadir a nadie para que pensara como yo. Durante tres años fui voluntario y trabajé con personas que tenían el sida. Fue un privilegio y un honor el estar con aquellas mujeres y hombres. Me sentí humillado y agradecido por cada relación y cada experiencia. Podía ver su belleza y su crudo deseo sencillamente de ser amados.

Por entonces, volví a la universidad para obtener un posgrado en Psicología de orientación. Al tiempo, trabajé como camarero en un restaurante y como educador en sida para la Cruz Roja americana. Jae Sook trabajó como maestra de preescolar. Así podía tener con ella a Jarish y a Jessica durante el día. Continuamos con nuestro proceso de sanación con otras parejas que habían acudido a los seminarios en la comunidad cristiana wesleyana. Nos dábamos apoyo unos a otros. Aquel tiempo fue una bendición. A pesar de que cada día tenía tantos momentos buenos y tantos malos, nos teníamos a nosotros. Y eso era mucho.

Después de mi graduación, con la guía de Dios, creé la Fundación Internacional para la Curación. Mi idea era la de establecer centros de curación por todo el mundo para ayudar a hombres, mujeres y niños a experimentar su valor como hijos de Dios. Ahora que continuamos en el mismo camino, mi idea sigue siendo la misma de entonces.

He trabajado para la Cruz Roja americana como educador en VIH/sida, durante tres años. También he trabajado para los Servicios Comunitarios Católicos en el tratamiento de abusos infantiles y en los programas de reconciliación familiar. Además desarrollé la práctica privada, ayudando a hombres y mujeres a salir de la homosexualidad.

Comencé a dar conferencias sobre el proceso de transición desde la homosexualidad hacia la heterosexualidad. Pensé que, por mi afecto hacia la comunidad homosexual, ellos comprenderían que yo no era su enemigo, sino que tan sólo estaba presentando otra posibilidad para aquéllos que deseaban cambiar. Fui ingenuo. Tanto en casa como en la oficina, recibimos amenazas de muerte. La gente rompía continuamente el rótulo con mi nombre que estaba en la puerta de mi trabajo. En casa recibimos obscenas llamadas telefónicas llenas de airadas y venenosas palabras amenazantes y acusadoras. La oficina para la defensa de los gays y lesbianas del Ayuntamiento de Seattle requirió a la Cruz Roja americana para que me despidieran como educador en VIH/sida. Tenían como argumento que yo era un homófono y que me dedicaba a difundir el odio. Muchos dentro de la comunidad homosexual se han sentido amenazados por mi trabajo. Comprendo sus temores y su dolor.

Durante los últimos doce años he viajado intensamente por los Estados Unidos dando charlas sobre la curación de la homosexualidad en campus de universidades, en iglesias, en instituciones de salud mental, congresos terapéuticos, en la televisión y en la radio. He dirigido seminarios de curación por los Estados Unidos y por Europa acerca de temas tales como curación interior infantil, relaciones matrimoniales, técnicas para padres, técnicas de comunicación, resolución de conflictos, adicciones, abusos sexuales y manejo de la ira. En los seis años siguientes de práctica de asesoramiento trabajé casi en exclusiva con parejas e individuos que tenían que afrontar todo tipo de problemas como conflictos de pareja, desórdenes obsesivo-compulsivos, problemas de ira, abusos sexuales y adicciones. Durante los últimos seis años mi ejercicio profesional ha tomado otro rumbo. Me dedico a asesorar principalmente a hombres y a adolescentes que abandonan la homosexualidad. Sigo dirigiendo seminarios de curación tanto de la homosexualidad como de las relaciones matrimoniales.

Sigo desarrollándome para llegar a ser el hombre que Dios quiere que sea. Seguimos creciendo como familia. Respecto a mi madre, logré un significativo avance hacia ella con la ayuda de la doctora Martha Welch y su práctica de abrazos. Le pedí a mi madre que nos visitase y me ayudase a revolver algunos viejos asuntos que tenía con ella. Durante cinco días nos abrazamos mientras yo expresaba años de dolor, ira y

frustración. Mi madre escuchaba mientras yo protestaba: “¿Por qué no estabas allí cuando el tío Dave me estaba haciendo aquellas cosas?, ¿Por qué no se lo impediste?, ¿Por qué no hiciste algo para que papá no nos gritara año tras año?”. Lloramos juntos mientras hacíamos memoria, revivíamos y liberábamos el pasado. Mi madre se disculpó por sus fallos. “Lo siento, cariño, nunca quise hacerte daño”. Al final, sucedió un milagro: me sentí unido al vientre de mi madre. Unido con mi madre. Los muros alrededor de mi corazón se desmoronaron y dejé entrar a mi madre. Por primera vez en mi vida, yo estaba aquí. Estaba vivo. Sentía que pertenecía, que estaba unido a alguien.

Cuando la llevé al aeropuerto y me despedí, quedé desolado. Echaba de menos a mi madre. La echaba de menos. El niño dentro de mi corazón, que al final había permitido que el amor de su madre entrara en él, la echaba de menos. Era una sensación totalmente nueva para mí. Lloré de tristeza y de gozo.

Hace cinco años sucedió otra bendición. Dios nos regaló un hijo precioso, Alfie. Ahora, Jae Sook y yo, junto a nuestros tres hijos, seguimos creciendo en nuestro amor.

Quiero a Dios con toda mi alma, mi mente y mi corazón. Vivo hasta el final sus sufrimientos y dolores. Rezo para comprender las atracciones hacia el mismo sexo, y el plan de tratamiento que estoy a punto de compartir es una bendición para ti, lector, y para las vidas de los que rocen contigo. En los últimos doce años de asesoramiento a cientos de hombres, mujeres y adolescentes, de trabajo con miles de personas en seminarios de curación por todo el mundo, he aprendido que no importa qué problemas estemos afrontando: **TODAS LAS HERIDAS SE ORIGINAN EN LAS MISMAS FUENTES**. Como dijo Leanne Payne, “*escribir sobre la curación del homosexual es escribir sobre todos los hombres y mujeres*”². Todos nos quedamos cortos respecto a nuestro original designio de grandeza. Cuando nos curamos, el mundo se cura un poco más. **CUANDO AYUDAMOS A OTROS, NOSOTROS NOS CURAMOS EN EL CAMINO.**

CAPÍTULO 2

DEFINICIONES Y CAUSAS DE LA ATRACCIÓN HACIA EL MISMO SEXO

Durante los últimos catorce años he estado asesorando a hombres, mujeres y adolescentes que habían querido **DEJAR LA HOMOSEXUALIDAD**. Estoy seguro de que **QUIENES QUIERAN HACER EL CAMBIO DE HOMOSEXUAL A HETEROSEXUAL PUEDEN HACERLO**. Mi itinerario personal y la experiencia de los muchos hombres y mujeres a los que he tenido el privilegio de asistir apoyan mi pretensión.

Me gustaría compartir contigo lo que he llegado a descubrir en los últimos treinta años de investigación personal y profesional. Estas apreciaciones provienen de mi propio proceso de curación y se han visto confirmadas con los hallazgos y observaciones de otros terapeutas y ex homosexuales. Para mí, estos descubrimientos significaban la vida o la muerte. **TOMÉ LA RESOLUCIÓN DE ENCONTRAR RESPUESTAS PORQUE SABÍA QUE DIOS NO ME HABÍA CREADO DE AQUEL MODO.**

Antes de empezar, querría dejar bien claro que **NO SE TRATA DE CULPABILIZAR A NADIE**. Se trata sólo de poner nombre a lo que fue sucediendo con el **FIN DE CURAR Y RESTAURAR. HEMOS DE DESCUBRIR LO QUE ESTÁ OCULTO** para poder así convertirnos en los **CAPITANES DE NUESTRO PROPIO BARCO**. Culpabilizar nunca ha curado a nadie. Pero es igualmente importante el poner la responsabilidad de las acciones de los demás sobre ellos mismos, para que no seamos nosotros los que llevemos su carga (p. e., diciendo: “Fue mi culpa”).

En las páginas que siguen usaré a menudo pronombres masculinos, pero todo lo que diga se aplica a ambos géneros, a menos que indique lo contrario.

1. DEFINICIONES.

² L. PAYNE, *The healing of the homosexual*, (Westchester, IL: Crossway Books, 1984), p.31.

“La homosexualidad no es algo relativo al sexo. En última instancia se trata del rechazo y de la toma de distancia respecto de uno mismo, de los demás y de la propia identidad de género de uno mismo”, dice Slade, un paciente cuya historia se puede leer en el capítulo 13.

Usaré los términos *homosexualidad* y *atracción hacia el mismo sexo* de modo intercambiable. Si alguien experimenta una atracción sexual hacia su propio género, yo digo que está orientado sexualmente. El *gay*, hombre o mujer, es alguien que ha aceptado los deseos homosexuales y declara sentirse a gusto con esos sentimientos. La persona homosexual *no gay* es aquella que no acepta esos deseos y busca CAMBIAR. Un *bisexual* es alguien que experimenta atracción hacia los dos géneros. Puede aceptar estos deseos o puede intentar cambiarlos.

Yo uso el término *homosexual* como ADJETIVO, no como sustantivo. *“Homosexual no se usa como un nombre para referirse a una persona, sino como un adjetivo que describe los pensamientos de esa persona, sus sentimientos, deseos y comportamientos”³.*

NO CREO QUE EXISTA ALGO ASÍ COMO LA VERDADERA HOMOSEXUALIDAD. CREO QUE TODO EL QUE EXPERIMENTA ATRACCIÓN HACIA EL MISMO SEXO ES DE FORMA LATENTE UN HETEROSEXUAL Y QUE SIMPLEMENTE SE HA ESTANCADO EN UNA FASE TEMPRANA DE DESARROLLO PSICOSEXUAL. CUANDO LAS CAUSAS SE MANIFIESTAN Y SE CURAN, Y CUANDO LAS NECESIDADES INSATISFECHAS SE CUMPLEN, SE EXPERIMENTA LA IDENTIDAD DE GÉNERO Y SE DAN LOS DESEOS HETEROSEXUALES.

2. BIOLOGÍA Y GENÉTICA.

En el anterior decenio se ha hablado mucho acerca de las predisposiciones genéticas y biológicas para la homosexualidad. Este concepto fue planteado por tres estudios. Los principales periódicos publicaron que aquellos estudios demostraban que la homosexualidad era inmutable, que había gente que nacía homosexual, que nacía *gay*.

En este capítulo mencionaré los tres estudios, daré una breve crítica de cada uno de ellos y dejaré que otros científicos sociales reflexionen sobre la fiabilidad de sus hallazgos. Lo que queda muy claro es que **NO HAY NINGÚN DATO CIENTÍFICO QUE APOYE LA EXISTENCIA DE UNA BASE GENÉTICA O BIOLÓGICA PARA LA ATRACCIÓN HACIA EL MISMO SEXO.**

3. LOS TRES ESTUDIOS.

3.1. EL INFORME LEVAY

El artículo *“Una diferencia en la estructura del hipotálamo entre los hombres homosexuales y los heterosexuales”*, escrito por Simon LeVay, apareció en la revista *Science* en agosto de 1991. LeVay manifestaba haber encontrado un grupo de neuronas en el hipotálamo (llamadas INAH3) que parecían ser un tamaño doble en los hombres heterosexuales respecto a los homosexuales. LeVay especuló con que esta parte del hipotálamo tuviera algo que ver con la conducta sexual. Por lo tanto, concluyó, la orientación sexual está de algún modo determinada biológicamente.

BREVE CRÍTICA AL INFORME LeVay.

- Las diecinueve personas objeto del estudio murieron de sida, y sabemos que el VIH/sida puede afectar al cerebro, provocando cambios químicos. Por lo tanto, mejor que buscar la causa de la homosexualidad, podemos estar observando algunos efectos del VIH/sida.
- LeVay no verificó la orientación sexual de su grupo de control. *“Dos de estos pacientes (ambos enfermos de sida) negaron tener actividad homosexual. Los informes de los catorce pacientes restantes no contenían información acerca de su orientación sexual; se ha asumido que todos o la mayoría son heterosexuales”⁴.* No es la mejor ciencia la que “asume” cualquier cosa acerca de su objeto de estudio.

³ S. E. COX, D. MATHESON Y D. DANT, *Workbook for Men* (SALT Lake City, UT, Evergreen Internacional, Inc., 1998), VI.

⁴ S. LeVay, *“A difference in hypothalamic structure between heterosexual and homosexual men”*, *Science* 253 (agosto 1991), p. 1036.

- Tres de los diecinueve sujetos homosexuales tenían un grupo de neuronas en el hipotálamo mayor que la media del grupo heterosexual. Tres de los dieciséis pacientes heterosexuales tenían un grupo de neuronas en el hipotálamo menor que la media en el grupo homosexual. Esto significa que seis sujetos masculinos sobre treinta y cinco contradijeron su hipótesis. Por lo tanto, ESTOS RESULTADOS NO SON SIGNIFICATIVOS NI FIABLES ESTADÍSTICAMENTE.
- No hay ninguna prueba de que este grupo de neuronas afecte a la sexualidad. El doctor Charles Socarides, profesor de Psiquiatría en el Albert Einstein College of Medicine en Nueva York, dijo que *“el asunto de una diminuta sección del cerebro – casi submicroscópica- como elemento decisor de la elección del objeto sexual es sencillamente ridícula. Un pliegue en el cerebro no puede determinar el objeto sexual”*⁵.
- El propio LeVay declaró que *“ES IMPORTANTE INSISTIR EN LO QUE NO HE ENCONTRADO. NO HE PROBADO QUE LA HOMOSEXUALIDAD SEA GENÉTICA, NI HE ENCONTRADO UNA CAUSA GENÉTICA PARA EL SER GAY. NO DEMOSTRÉ QUE LOS HOMBRES GAY NAZCAN ASÍ, LO CUAL SUPONE EL ERROR MÁS COMÚN A LA HORA DE INTERPRETAR MI TRABAJO. NI SIQUIERA UBIQUÉ UN PUNTO GAY EN EL CEREBRO... COMO ESTUDIÉ CEREBROS ADULTOS, IGNORAMOS SI LAS DIFERENCIAS QUE ENCONTRÉ ESTABAN AHÍ DESDE EL NACIMIENTO O APARECIERON MÁS TARDE”*⁶.

3.2. EL INFORME BAILEY-PILLARD

John M. Bailey y Richard Pillard publicaron un trabajo titulado *“Un estudio genético de la orientación sexual masculina”* en la revista *Archives of general psychiatry*, en diciembre de 1991. Estudiaron el predominio de la homosexualidad entre parejas de gemelos, hermanos no gemelos y hermanos adoptados, en los casos en que el otro hermano era homosexual. Descubrieron que el 52 % (veintinueve parejas de cincuenta y seis) de los casos de gemelos idénticos eran ambos homosexuales; el 22 % de los mellizos (doce parejas de cincuenta y cuatro) eran los dos homosexuales y el 11 % de las parejas de hermanos adoptivos (seis de cincuenta y siete) estaban formadas por dos homosexuales. También hallaron que en un 9 % (trece de ciento cuarenta y dos) de los casos de hermanos biológicos no gemelos eran ambos homosexuales. Los autores concluyeron, por tanto, que hay una causa genética para la homosexualidad.

BREVE CRÍTICA DEL INFORME BAILEY-PILLARD.

- El fallo más llamativo está en la interpretación de los investigadores. Como cerca del 50 % de los gemelos idénticos no resultaron ser homosexuales, podemos fácilmente concluir que la genética no juega un papel determinante en su orientación sexual. Si así fuera, entonces el 100 % de los gemelos debieron ser homosexuales, ya que los gemelos idénticos tienen la misma estructura genética. Podemos por la misma razón interpretar los hallazgos para concluir que INFLUENCIAS AMBIENTALES FUERON LAS CAUSANTES DE SU HOMOSEXUALIDAD. La bióloga Anne Fausto-Stirling, de la Brown University, afirmó que *“para que un estudio semejante tuviera algún valor, habría que haber estudiado a gemelos educados en distintos ambientes. Es un caso de genética mal interpretada”*⁷.
- No se trata de una muestra casual, sino que los casos elegidos estaban claramente sesgados, ya que los gemelos que se presentaron voluntarios habían sido reclutados mediante anuncios en publicaciones homosexuales con exclusión de los medios generales. Por lo tanto, la probabilidad de que los sujetos fueran semejantes entre sí era mucho más elevada.
- El doctor Simon LeVay afirmó que *“de hecho, los estudios sobre gemelos (...) sugieren que (la homosexualidad) no es un rasgo que esté definido totalmente desde el nacimiento, ya que incluso los gemelos idénticos no tienen siempre la misma orientación sexual”*⁸.
- El mismo doctor Bailey declaró que *“algo debe de haber en las circunstancias ambientales que produzca los gemelos discordantes”*⁹.
- Los investigadores no estudiaron el papel que el incesto o el abuso sexual, así como otros factores ambientales, juegan en la determinación de la atracción hacia el mismo sexo. Si hubieran descubierto que

⁵ Citado en M. MADDUX, *Answers to the gay deception* (Dallas, TX; Internacional Christian Media, 1994), p. 26.

⁶ D. NIMMONS, “Sex and the brain”, *Discover* vol. 15, nº. 3 (marzo 1994), pp. 64-71.

⁷ D. GELMAN Y OTROS, “Born or bred?”, *Newsweek* (24 febrero, 1992), p. 46.

⁸ Citado en M. MADDUX, *Answers to the gay deception*, p. 26.

⁹ D. GELMAN Y OTROS, op. cit., p. 46.

el incesto era más frecuente entre los gemelos que entre mellizos o entre hermanos de distintos partos, esto nos hubiera ayudado a explicar los diferentes índices de homosexualidad.

3.3. EL INFORME HAMER.

Dean Hamer et al., del *Nacional Cancer Institute*, es el autor de *“Un vínculo entre los indicadores de ADN en el cromosoma X y la orientación sexual masculina”*, publicado en julio de 1993 en la revista *Science*. Los medios de comunicación se encargaron de difundir que “el gen gay” había sido descubierto en este estudio. Los investigadores estudiaron cuarenta parejas de hermanos homosexuales y aventuraron que algunos casos de homosexualidad están vinculados con una región particular del cromosoma X (Xq28), heredada de la madre por el hijo homosexual. Treinta y seis parejas de hermanos compartían el mismo modelo de variación en la punta de un brazo del cromosoma. Hamer estimó que la secuencia de estos indicadores genéticos en Xq28 estaba ligada con la homosexualidad en el 64 % de los hermanos.

BREVE CRÍTICA DEL INFORME DE HAMER et al.

- El doctor Kenneth Kivington, asistente del presidente del *Salk Institute*, en San Diego, afirmó que *“existe una evidencia masiva que muestra que LAS REDES NEUROLÓGICAS DEL CEREBRO SE AUTORECONFIGURAN EN RESPUESTA A DETERMINADAS EXPERIENCIAS. Por lo tanto, la diferencia en la estructura del cerebro homosexual puede ser el RESULTADO DE LA CONDUCTA Y DE LAS CONDICIONES AMBIENTALES”*¹⁰
- No existió grupo de control. Estamos ante una paupérrima metodología científica. Hamer y sus compañeros ni siquiera intentaron evaluar a hermanos heterosexuales. ¿No podría ser que los hermanos heterosexuales tuvieran los mismos indicadores genéticos?
- No se aporta prueba que demuestre que la sección señalada del cromosoma tenga un influjo directo en la sexualidad o en la orientación sexual.
- Uno de los compañeros de investigación de Hamer le acusó diciendo que había ocultado algunos hallazgos que invalidaban su hipótesis. El *Nacional Cancer Institute* abrió una investigación a Hamer¹¹ (hasta la fecha no han hecho público ningún resultado de esta investigación).
- Un equipo investigador canadiense, con un proyecto de experimento semejante al de Hamer, fue incapaz de repetir los resultados del estudio de éste¹².
- El mismo Hamer insistió en que *“ESTOS GENES NO SON LA CAUSA DE QUE HAYA PERSONAS HOMOSEXUALES (...) LA BIOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD ES MUCHO MÁS COMPLICADA QUE ESO”*.¹³

3.4. COMENTARIOS DE OTROS CIENTÍFICOS SOBRE ESTOS ESTUDIOS.

*“Evan S. Balaban, neurobiólogo en el Neurosciences Institute, en San Diego, señala que LA BÚSQUEDA DEL ENCLAVAMIENTO BIOLÓGICO DE COMPLEJOS RASGOS HUMANOS TIENE UNA VERGONZOSA HISTORIA RECIENTE. En los últimos años, investigadores y medios de comunicación han proclamado el “descubrimiento” de genes ligados al alcoholismo y a la enfermedad mental, así como a la homosexualidad. Como Balaban señala, NINGUNA DE ESAS PRETENSIONES SE HA VISTO CONFIRMADA”*¹⁴. (*Scientific American*, noviembre de 1995)

“Estudios recientes presentan factores biológicos como la base primordial de la orientación sexual. Sin embargo, EN EL MOMENTO PRESENTE NO HAY EVIDENCIA SUFICIENTE PARA FORMULAR UNA TEORÍA BIOLÓGICA, y del mismo modo no hay ninguna evidencia aplastante que apoye ninguna explicación psicológica particular. Aun cuando todo comportamiento debe tener un sustrato biológico último, el recurso a las actuales explicaciones biológicas para la orientación sexual parece derivar más de la insatisfacción que producen las actuales explicaciones psicosociales que de un sólido cuerpo de datos experimentales. LOS ESTUDIOS CRÍTICOS MUESTRAN LA EVIDENCIA DE QUE CARECEMOS DE UNA TEORÍA BIOLÓGICA. En un

¹⁰ *Ibid.*.

¹¹ J. HORGAN, “Gay genes, revisited”, *Scientific American* (noviembre, 1995), p. 26.

¹² G. RICE Y OTROS, “Male homosexuality: Absence of linkage to microsatellite markers on the X Chromosome in a Canadian study”(artículo presentado en la 21 reunión anual de la Investigación sobre el sexo, Provincetown, Mass., 1995).

¹³ J. MADELEINE NASH, “The personality genes”, *Time* vol. 151, n°. 16 (27 de abril, 1998), pp. 60-61.

¹⁴ J. HORGAN, *op. cit.*, p. 26.

modelo alternativo, LOS RASGOS TEMPERAMENTALES Y DE LA PERSONALIDAD INTERACTÚAN CON EL MEDIO FAMILIAR Y SOCIAL, AL TIEMPO QUE LA SEXUALIDAD DEL INDIVIDUO VA EMERGIENDO”¹⁵
(Archives of General Psychiatry, marzo de 1993)

“Informes acerca de diferencias morfológicas entre los cerebros de seres humanos con diferentes orientaciones sexuales o identidades de género han ampliado la especulación acerca de si tales comportamientos puedan ser el resultado de influjos hormonales o genéticos en las fases evolutivas del cerebro. Sin embargo, se le puede dar la vuelta a la cadena casual: LA CONDUCTA HOMOSEXUAL EN EL ADULTO PUEDE HABER CAUSADO LAS DIFERENCIAS MORFOLÓGICAS. (...) ES POSIBLE QUE LAS DIFERENCIAS EN LA CONDUCTA SEXUAL CAUSEN (MÁS QUE SEAN CAUSADAS POR) DIFERENCIAS EN LA ESTRUCTURA CEREBRAL”¹⁶
(Nature, octubre de 1997)

“Según los análisis críticos de las teorías hormonales de la homosexualidad y el transexualismo, NO EXISTEN DATOS SÓLIDOS QUE APOYEN EL PAPEL DE LAS HORMONAS EN EL DESARROLLO DE ESTAS CONDUCTAS O IDENTIDADES ENTRE LOS HUMANOS”¹⁷
(Journal of Neuropsychiatry, primavera de 1993)

“EL MITO DEL GEN TODOPODEROSO SE BASA EN LA MALA CIENCIA QUE IGNORA EL CONTEXTO AMBIENTAL EN EL QUE NOSOTROS Y NUESTROS GENES EXISTEN. (...) Muchos investigadores modernos siguen creyendo que la preferencia sexual está, en alguna medida, determinada biológicamente. Basan esta creencia en el hecho de que ninguna explicación ambiental en particular puede dar razón del desarrollo de la homosexualidad. Pero esto no tiene ningún sentido. La sexualidad humana es compleja y está afectada por muchas cosas. El fracaso a la hora de encontrar una clara explicación ambiental no es sorprendente y, por supuesto, no significa que la respuesta esté en la biología. Tales estudios están condenados a aportar ingentes cantidades de correlaciones sin significado, que serán recogidas como nuevas evidencias de la transmisión genética de la homosexualidad”¹⁸.
(Exploding the gene myth, 1993)

“En los primeros años 90 (del siglo XX) tres estudios ampliamente difundidos parecían indicar que las raíces de la homosexualidad eran genéticas, imputables a la naturaleza y no a la crianza. (...) Más de cinco años después, los datos no han sido verificados. Más aún, los investigadores señalan que el público general ha malinterpretado la “genética conductista”. A DIFERENCIA DEL COLOR DE LOS OJOS, LA CONDUCTA NO SE HEREDA Estrictamente. NECESITA SER PUESTA EN JUEGO MEDIANTE UNA EXTENUANTE COMPLEJIDAD DE FACTORES AMBIENTALES. (...) La existencia de un patrón genético entre los homosexuales no significa que la gente nazca gay, del mismo modo que los genes de la altura, presumiblemente frecuentes entre los jugadores de la NBA, tampoco indican una habilidad innata para jugar al baloncesto. (...) El biólogo Evan admite que “en gran medida estamos tan a oscuras como lo estábamos antes”¹⁹.
(Newsweek, 17 de agosto de 1998)

“LA ORIENTACIÓN SEXUAL NO CAE BAJO EL INFLUJO DIRECTO DE LOS CROMOSOMAS Y LOS GENES, y eso, aunque no está prefigurado por la hormonalización prenatal del cerebro, está influido por ella y también depende en gran medida de la SOCIALIZACIÓN POSTNATAL”²⁰.
(American Psychologist, abril de 1987)

“Como cualquier otro estado complejo, mental y de conducta, la homosexualidad tiene muchos factores. Ni es exclusivamente biológica ni es exclusivamente psicológica, sino que resulta de una combinación difícil de cuantificar por ahora de factores genéticos, influencias intrauterinas (algunas innatas a

¹⁵ W. BYNE Y B. PARSONS, “Human sexual orientation: The biologic theories reappraised”, *Archives of general psychiatry*, vol. 50. n°. 3 (marzo 1993), pp. 228-239.

¹⁶ S. MARC BREEDLOVE, Ph. D., “Sex on the brain”, *Nature* 389 (23 octubre, 1997).

¹⁷ R. C. FRIEDMAN Y J. DOWNEY, “Neurobiology and sexual orientation: current relationships”, *Journal of neuropsychiatry*, vol. 5, n°. 2 (primavera, 1993), pp. 131-153.

¹⁸ R. HUBBARD Y E. WALD, *Exploding the gene myth* (Boston, MA, Beacon Press, 1993), pp. 6, 94 y 98.

¹⁹ J. LELAND Y M. MILLER, “Can gays “convert”?”, *Newsweek*, (17 de agosto, 1998), p. 49.

²⁰ J. MONEY, “Sin, sickness, or status? Homosexual gender identity and psychoneuroendocrinology”, *American psychologist*, vol. 42, n°. 4 (1987), p. 384.

la madre y por tanto presentes en cada embarazo, otras circunstanciales en un embarazo determinado), ambiente postnatal (tales como comportamientos de los padres, de los hermanos o culturales) y un complejo de series de elecciones repetidamente reforzadas, sucedidas en fases críticas del desarrollo”²¹.
(Homosexuality and the politic of truth, 1996)

3.5. CONCLUSIONES.

UNA CONDUCTA SEXUAL REPETIDA, ASI COMO LAS CONDICIONES AMBIENTALES, CAMBIAN LA ESTRUCTURA CEREBRAL Y LA QUÍMICA CORPORAL, lo que significa que las características genético-biológicas estudiadas en estos informes pueden ser el RESULTADO de la conducta homosexual más que su causa.

TODOS ESTOS ESTUDIOS CARECEN DE CONSISTENCIA Y DE VERIFICACIÓN. Los resultados que ofrecen no son concluyentes y en el mejor de los casos son especulaciones. **SIMON LEVAY, RICHARD PILLARD Y DEAN HAMER SE AUTOPROCLAMAN HOMOSEXUALES. POR ESO, YO PUEDO SUGERIR QUE DETRÁS DE SU TRABAJO EXISTE UNA FUERTE MOTIVACIÓN QUE INTENTA JUSTIFICAR SUS ATRACCIONES HACIA EL MISMO SEXO.**

Si la homosexualidad es una orientación sexual normal, ¿por qué es homosexual sólo entre el 1 y el 3 % de la población y no el 50 %? ¿Por qué hay más homosexuales hombres que mujeres? Jonson y Masters, dos norteamericanos destacados investigadores sobre la sexualidad, afirman que “**LA TEORÍA GENÉTICA DE LA HOMOSEXUALIDAD HA SIDO GENERALMENTE DESCARTADA HOY EN DÍA. (...) NINGÚN CIENTÍFICO SERIO PRETENDE QUE SE PUEDA APLICAR UNA SIMPLE RELACIÓN DE CAUSA-EFECTO**”²².

EXISTE UN PREDOMINIO DE EVIDENCIAS CIENTÍFICAS OBTENIDAS DURANTE LOS ÚLTIMOS OCHENTA AÑOS QUE DEMUESTRAN QUE LA HOMOSEXUALIDAD ES UNA CONDICIÓN ADQUIRIDA. Los doctores Irving Bieber, Charles Socarides, Joseph Nicolosi, Elizabeth Moberly, Lawrence Hatterer, Robert Kronmeyer, E. Kaplan, Edith Fiore, Gerard van den Aardweg²³, Earl Wilson y Jeffrey Satinover son algunos de los psiquiatras y psicólogos que han justificado estos hallazgos después de años de investigación clínica y estudios empíricos.

LA MEJOR EVIDENCIA PARA DESECHAR UNA TEORÍA ES LA EXPERIENCIA. MILES DE HOMBRES Y MUJERES EN TODO EL MUNDO HAN CAMBIADO, DEJANDO DE SER HOMOSEXUALES PARA SER HETEROSEXUALES. Masters y Jonson afirman que han obtenido cerca de una 65 % de éxito a la hora de ayudar a estar personas a cambiar. Otros terapeutas que afirman obtener resultados satisfactorios con sus tratamientos son los doctores Bieber, Socarides, Nicolosi, Hatteter, Gershman, Hadden, Hamilton, Van den Aardweg, Barnhouse, Ellis y muchos otros²⁴.

LA ASOCIACIÓN NACIONAL PARA LA INVESTIGACIÓN Y TERAPIA DE LA HOMOSEXUALIDAD (NARTH: www.narth.com) REALIZÓ UNA ENCUESTA A OCHOCIENTAS PERSONAS Y DESCUBRIÓ QUE QUIENES DESEAN CAMBIAR SU ORIENTACIÓN SEXUAL PUEDEN LOGRARLO.²⁵

4. DEFINIR LA HOMOSEXUALIDAD

Como las atracciones hacia el mismo sexo no están necesariamente causadas por factores biológicos o genéticos, están por tanto determinadas de modo gradual. Primero daré una panorámica de las motivaciones básicas detrás de las atracciones hacia el mismo sexo. Después definiré diez factores básicos que contribuyen al desarrollo de una orientación homosexual.

²¹ J. SATINOVER, *Homosexuality and the politics of truth* (Grand rapids, MI, Baker Books, 1996), p. 77.

²² W. MASTERS, V. JOHNSON Y R. KOLODNY, *Human sexuality*, (Boston, MA, Little Brown, 1985), p. 411.

²³ GERARD J. M. VAN DER AARDWEG, *Homosexualidad y esperanza. Terapia y curación en la experiencia de un psicólogo*. Eunsa. Navarra (España) 2004.

²⁴ Citado en J. NICOLOSI, *Reparative therapy of male homosexuality* (Northvale, NJ, Jason Aronson Inc., 1991), pp. 18-19.

²⁵ National Association for research and therapy of homosexuality, Press Release 5, 1997.

PARA DEFINIR LA HOMOSEXUALIDAD

1. LA HOMOSEXUALIDAD ES UN SÍNTOMA

- Respuesta defensiva a conflictos actuales.
- Reacción frente a traumas infantiles sin resolver.
- Tendencia reparadora para dar cumplimiento a necesidades homo emocionales insatisfechas.

2. LA HOMOSEXUALIDAD ES UNA CONDICIÓN BASADA EN EMOCIONES

- Necesidad del amor del progenitor del mismo sexo.
- Necesidad de identidad de género.
- Temor a la intimidad con alguien del sexo opuesto.

3. LA HOMOSEXUALIDAD ES UN DESORDEN DE AFECTO HACIA EL MISMO SEXO

- Desapego respecto al progenitor del mismo sexo.
- Desapego respecto a los compañeros del mismo sexo.
- Desapego respecto al mismo cuerpo.
- Desapego respecto al propio género.

TODO ESTO LLEVA CONSIGO:

DESORDEN DEL AFECTO HACIA EL MISMO SEXO

4. 1. LA HOMOSEXUALIDAD ES UN SÍNTOMA

Los sentimientos, pensamientos y deseos homosexuales son SÍNTOMAS de algo que subyace. Representan una RESPUESTA DEFENSIVA A CONFLICTOS EN EL PRESENTE, una manera de ALIVIAR el dolor y el malestar. Suponen TRAUMAS INFANTILES sin resolver, emociones arcaicas, sentimientos congelados, HERIDAS QUE NO HAN SANADO. También representan un INSTINTO DE REPARACIÓN por el que se trata de SATISFACER VIEJAS HERIDAS HOMOEMOCIONALES que no habían encontrado respuesta adecuada en el pasado: un movimiento INCONSCIENTE de UNIÓN CON EL PROGENITOR DEL MISMO SEXO. La doctora Elizabeth Moberly²⁶ acuñó el término "necesidad de amor homo emocional", que luego sería difundido por el doctor Joseph Nicolosi²⁷.

La NECESIDAD DE AMOR HOMOEMOCIONAL es una fuerza inconsciente hacia la UNIÓN DEL HIJO HACIA SU PADRE o entre una hija y su madre. Ésta es una PROFUNDA Y OCULTA HERIDA EN EL ALMA de cualquiera que experimente la atracción hacia las personas de su mismo sexo. Si se le pregunta, el homosexual activo no dirá que ESTÁ BUSCANDO EL AMOR DE SU PADRE EN LOS BRAZOS DE OTRO HOMBRE. Ésta es, a menudo, una FUERZA INCONSCIENTE profundamente encerrada en la psiqué. Como señala el doctor Hendrix, "cada uno de nosotros se introduce en el estado adulto albergando temas pendientes en relación con nuestros padres, lo conozcamos y admitamos o no. Estas necesidades deben satisfacerse, porque EN NUESTRO INCONSCIENTE SU SATISFACCIÓN ES IGUAL A LA SUPERVIVENCIA. Por eso, en las relaciones amorosas de los adultos, esta satisfacción es el tema principal".²⁸

4. 2. LA HOMOSEXUALIDAD ES UNA CONDICIÓN BASADA EN EMOCIONES

²⁶ E. MOBERLY, *Psychogenesis: The early development of gender identity* (Londres, Routledge and Kegan Paul, 1983), p. 67; E. MOBERLY, *Homosexuality: A new christian ethic* (Greenwood, SC, James Clark & Co., 1983), p. 9.

²⁷ J. NICOLOSI, *Reparative therapy*, op.cit., pp.32-35.

²⁸ HARVILE HENDRIX, *Getting the love you want: A couple's study guide* (New York, Harper Perennial, 1988), p. 26.

Existen TRES FUERZAS subyacentes que EMPUJAN A LA ATRACCIÓN hacia las personas del mismo sexo:

1. NECESIDAD DEL AMOR DEL PROGENITOR DEL MISMO SEXO.

La mayor parte de los historiales demuestran que los pensamientos y sentimientos homosexuales tienen su ORIGEN EN EXPERIENCIAS PREADOLESCENTES. Por tanto, se trata básicamente de una CONDICIÓN NO SEXUAL. **"EL AMOR HOMOSEXUAL ES EN ESENCIA UNA BÚSQUEDA DE UNA RELACIÓN CON LOS PADRES. (...) LO QUE EL HOMOSEXUAL BUSCA ES LA SATISFACCIÓN DE ESTAS NORMALES NECESIDADES DE CARÍO, QUE DE FORMA ANORMAL HAN SIDO INSATISFECHAS EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO"**²⁹. Esto significa que un hombre está buscando el amor de su padre a través de otro hombre, y una mujer busca el amor de su madre a través de otra mujer. Se trata por tanto de un IMPULSO DE REPARACIÓN, que busca CUMPLIR NECESIDADES DE AMOR INSATISFECHAS EN EL PASADO. Es un impulso de reparación homo emocional.³⁰

Sin embargo, ESTA PROFUNDA Y EMOCIONAL NECESIDAD DE AMOR NUNCA PUEDE VERSE SATISFECHA POR MEDIO DE RELACIONES SEXUALES. Se ha examinado y probado que EL SEXO NUNCA SANA NI CUMPLE LAS MÁS PROFUNDAS NECESIDADES DE AMOR, sencillamente porque éstas suponen las necesidades insatisfechas de un niño. UNA AUTÉNTICA Y DURADERA CURACIÓN SÓLO SUCEDER POR MEDIO DE RELACIONES SANAS, CURATIVAS Y NO SEXUALES³¹.

1. NECESIDAD DE IDENTIDAD DE GÉNERO

La persona homosexual siente una FALTA DE MASCULINIDAD O FEMINIDAD dentro de él o de ella y BUSCA LLENAR ESE VACÍO A TRAVÉS DE OTRO HOMBRE O DE OTRA MUJER³². Éste es el resultado de una RELACIÓN DISTANTE O INTERRUMPIDA ENTRE EL PADRE Y EL HIJO o entre la MADRE Y LA HIJA en la PRIMERA INFANCIA o en la ADOLESCENCIA.

La identidad de género es la CONCIENCIA DE LA PROPIA MASCULINIDAD O FEMINIDAD. En las personas homosexuales existe un sentimiento de inadecuación y de estar INCOMPLETOS EN LA ESENCIA INTERIOR DE SU SER³³, por eso BUSCAN EN OTRA PERSONA LA PARTE DE ELLOS MISMOS QUE LES FALTA. Se sienten, al menos de una forma momentánea, enteros y más completos a través de un contacto o una unión sexual con otra persona de su mismo sexo.

3. TEMOR A LA INTIMIDAD CON ALGUIEN DEL SEXO OPUESTO

En el caso de un varón homosexual, puede haber existido una RELACIÓN MADRE-HIJO ANORMALMENTE ÍNTIMA³⁴. En un matrimonio en el que el marido no satisface las necesidades emocionales y físicas de la mujer, ella puede VOLVERSE HACIA SU HIJO BUSCANDO APOYO Y CONSUELO EMOCIONAL³⁵. Esto no se hace con una intención consciente de hacerle daño. A pesar de ello, tiene un PROFUNDO Y PERJUDICIAL EFECTO SOBRE EL DESARROLLO PSICOSEXUAL DEL NIÑO. Puede que él se sobreidentifique con su madre y su feminidad y se deje de identificar con su padre y su masculinidad.

Después, en la pubertad, el hijo puede experimentar atracción sexual hacia su madre, lo que le lleva a un extremo sentimiento de culpa y a la represión del normal impulso sexual hacia las mujeres. Puede que entonces se vuelva hacia los hombres buscando intimidad y sexo, para no "traicionar" a su madre ni volver a experimentar aquella culpa. Este proceso puede ser COMPLETAMENTE INCONSCIENTE³⁶.

²⁹ E. MOBERLY, *Homosexuality: A new christian ethic*, op. cit., p. 9.

³⁰ *Ibid.*

³¹ J. NICOLOSI, *Reparative therapy*, op. cit., p. 21.

³² E. KAPLAN, "Homosexuality: A search for the Ego-Ideal", *Archives of General Psychiatry*, 16 (1967) pp. 355-358.

³³ J. NICOLOSI, *Reparative therapy*, op. cit., pp. 94-95.

³⁴ *Ibid.*, pp. 77-78; I. BIEBER Y OTROS, *Homosexuality: a psychoanalytic study of male homosexuals* (Nueva York: Vintage Books, 1962), pp. 44-46; G. VAN DER AADWEG, *Homosexuality and hope: A psychologist talks about treatment and change* (Ann Arbor, MI, Servant Books, 1985), p. 64 (*Homosexualidad y esperanza. Terapia y curación en la experiencia de un psicólogo*. Eunsa. Navarra (España) 2004); R. KRONMEYER, *Overcoming homosexuality* (Nueva York, Macmillan Publishing, 1980), pp. 60-61.

³⁵ J. NICOLOSI, *Reparative therapy*, op. cit., p. 82.

³⁶ R. KRONMEYER, *Overcoming homosexuality*, op. cit., p. 71.

En el caso de las mujeres homosexuales, el padre u otro varón significativo suele ser el abusador, que es seguido por un abuso sexual femenino³⁷. El abuso pudo ser sexual, emocional, mental o físico. Esto deja a la niña profundamente traumatizada con los hombres. Al no querer volver a experimentar la memoria del abuso, se vuelve hacia las mujeres en busca de cariño, amor y comprensión.

4.3. LA HOMOSEXUALIDAD ES UN DESORDEN DE AFECTO HACIA EL MISMO SEXO

La homosexualidad representa una **TENSIÓN AFECTIVA**, un **DESORDEN DEFENSIVO**, o una **EXCLUSIÓN DEFENSIVA** hacia el progenitor del mismo sexo, los compañeros del mismo sexo, el propio cuerpo de uno y el propio sentido de identidad de género.

La homosexualidad es un **DESORDEN AFECTIVO** por el cual el individuo se siente **SEPARADO DE SUS PADRES, DE SÍ MISMO, DE SU CUERPO Y DE LOS OTROS**. "No encajo", "no es mi sitio", "soy diferente a los demás", "no soy chico ni chica", son algunos de los pensamientos de aquéllos que experimentan atracción hacia las personas de su mismo sexo. El resultado es un **DESORDEN DEL AFECTO HACIA EL MISMO SEXO**.

La doctora Martha Welch define **CUATRO TIPOS DE VINCULACIÓN EN LA RELACIÓN PADRES - HIJOS:**

1. VINCULACIÓN SEGURA:

Los padres están disponibles, son sensibles, se implican afectivamente con la situación del niño y de forma efectiva. El niño es competente, tiene confianza en sí mismo, es alegre y flexible ante la frustración, coopera, tiene buen humor y juega, se esfuerza.

2. VINCULACIÓN INSEGURA - RESISTENTE

Los padres están a veces disponibles, son menos sensibles, se implican menos afectivamente con la situación del niño, están menos cercanos. El niño está enmadrado, es un poco gruñón, tenso, inconstante, impulsivo, pasivo y derrotista.

3. VINCULACIÓN INSEGURA - EVASIVA

Los padres airados (que han sido educados a su vez por padres airados) evitan la proximidad, son contradictorios y ambivalentes, y rechazan. El niño es hostil/intimidador, llorón/demanda afecto, compulsivamente autosuficiente, distante y demuestra poca capacidad de cooperar.

4. VINCULACIÓN INSEGURA - DESORGANIZADA

Es un cruce de los otros tres tipos de vinculación. La madre está deprimida, ella misma sufrió abusos o desatención, se queja. El niño está deprimido, es ansioso, pasivo-agresivo, inhibido, enmadrado/lloroso, triste, difícil de consolar, le cuesta salir de un enfado y percibe a la madre como negligente porque otra persona está abusando del niño, aunque la madre no sepa nada del abuso.

Todos los niños que han sufrido alguno de los tres tipos de vinculación insegura experimentaron temor a la separación e hipersensibilidad, y por eso aprendieron a cortar y a separarse emocionalmente de sí mismos y de los demás³⁸.

³⁷ M. SAIA, *Counseling the homosexual* (Minneapolis, MN, Bethany House Publishers, 1988), pp. 57-58.

³⁸ M. WELCH, *Holding time: Intensive one day seminar*, 1966; M. WELCH, *Introduction to welch method attachment therapy*, 1999.

YO AFIRMO QUE TODAS LAS PERSONAS QUE HAN EXPERIMENTADO PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y DESEOS HOMOSEXUALES TIENEN UN DESORDEN DEL AFECTO HACIA EL MISMO SEXO. LA HOMOSEXUALIDAD ES UN DESORDEN DE AFECTO HACIA EL MISMO SEXO

5. PRINCIPALES CAUSAS DE LA ATRACCIÓN HACIA LAS PERSONAS DEL MISMO SEXO

Hay una constelación de variables que intervienen y que pueden encaminar a un individuo a experimentar atracción hacia las personas de su sexo. El todo es mayor que la suma de las partes. La combinación de las siguientes causas pueden llevar a una concepción homosexual, sea masculina o femenina. UN SOLO FACTOR NO CAUSA UN DESORDEN DE AFECTO HACIA EL PROPIO SEXO, PERO LA CONJUNCIÓN DE DISTINTOS FACTORES PUEDEN CONDUCIR A UNA PERSONA A EXPERIMENTAR ESE DESORDEN.

Las diez variables son:

1. Herencia;
2. Temperamento;
3. Heridas hetero emocionales;
4. Heridas homo emocionales;
5. Conflictos con los hermanos o en la dinámica familiar;
6. Heridas relacionadas con la propia imagen;
7. Abusos sexuales;
8. Heridas sociales;
9. Heridas culturales;
10. Otros factores.

CONSTELACIÓN DE POTENCIALES VARIABLES QUE ORIGINAN ATRACCIÓN HACIA EL MISMO SEXO

HERENCIA	TEMPERAMENTO	HERIDAS HETERO EMOC.	HERIDAS HOMO EMOC.	CONFLICTO EN LOS HERMANOS DINÁMICA FAMILIAR	HERIDAS RELATIVAS A LA PROPIA IMAGEN	ABUSO SEXUAL	HERIDAS SOCIALES	HERIDAS CULTURAL.	OTROS FACTORES
Heridas heredadas + Temas familiares sin resolver + Percepciones Equívocas + Filtros mentales + Predilección por el rechazo	Hiper sensible + Mucho mantenimiento + Naturaleza Artística + Conductas no adecuadas al género: varón más femenino, mujer más masculina.	Enredo + Descuido + Abuso + Abandono + Adicciones + Imitación de la conducta + Sexo inadecuado	Enredo + Descuido + Abuso + Abandono + Adicciones + Imitación de la conducta + Sexo inadecuado	Postergación + Abuso + Insultos	Desarrollo tardío + Incapacidades físicas + Bajito + Muy delgado + Más grande + Mala coordinación	Marca homosexual + Conductas aprendidas y reforzadas + Sustituto del afecto	Insultos + Postergación + Buenazo + Preferido del prole + No deportista + Chico poco peleón + Chica muy peleona	Medios de comunicación + Sistema educativo + Industria del entretenimiento + Internet + Pornografía	Divorcio + Muerte + Experiencias e influencias intrauterinas + Adopción + Religión

Existen también diferencias entre la homosexualidad masculina y la femenina. En mis años de experiencia terapéutica he observado que muchas mujeres homosexuales se sienten atraídas por los

hombres, pero la mayoría de los homosexuales varones no sienten ninguna atracción por las mujeres. Muchas mujeres homosexuales se han sentido tan heridas por los hombres que se vuelven hacia las mujeres para satisfacer sus necesidades afectivas. Sin embargo, su atracción hacia los hombres todavía existe. Por eso, la psicología de la homosexualidad masculina es diferente de la de la femenina.

HERENCIA

Las escuelas de psicología suelen aceptar la creencia de que nacemos como una “pizarra sin emborronar”; que nacemos puros. Entonces, nuestros padres (nuestros cuidadores), hermanos y otras influencias ambientales nos causan daño. Creo que esta concepción supone una excesiva simplificación y que en realidad no nacemos como “una pizarra en la que no hay nada escrito”. La escuela de terapia del sistema familiar contribuye al esclarecimiento de esta concepción.

“Se asume (por la teoría de sistema familiar intergeneracional y transgeneracional) que los modelos de relación se aprenden y se transmiten a través de las generaciones y que la conducta del individuo y de la familia actuales son el resultado de esos modelos. Así, la evaluación precisa de los modelos de relación, tanto correctos como inadecuados, no supone sólo el primer paso en la comprensión de las familias desde una perspectiva intergeneracional, sino que también es un paso esencial para un adecuado tratamiento”³⁹. “Las actuales perspectivas relacionadas con la terapia intergeneracional de la familia indican que las dificultades y los errores en las relaciones a través de las generaciones se repiten frecuentemente en las subsiguientes relaciones intergeneracionales, añadiéndose así a las complejidades y traumas potenciales de esos sistemas familiares ⁴⁰.

A mí me parece que nacemos con dos naturalezas. Una es nuestra naturaleza original –nuestro auténtico yo-, dada por Dios, llena de pureza, bondad, espiritualidad y creatividad. Pero también nacemos con una naturaleza heredada, que consiste en los éxitos y los fracasos de nuestros antepasados, de nuestra gente y de nuestra nación. El lado desagradable de esta naturaleza heredada puede estar formada por conflictos sin resolver, tales como prejuicios, adicciones, desórdenes mentales, robos, las varias formas de abuso, odio a los hombres o a las mujeres, y problemas sexuales. En el Antiguo Testamento se dice: *“Yahveh, Yahveh, Dios misericordioso y clemente, tardo a la cólera y rico en amor y fidelidad, que mantiene su amor por millares, que perdona la rebeldía, la iniquidad y el pecado, pero no los deja inmunes, que castiga la iniquidad de los padres en los hijos y en los hijos de los hijos hasta la tercera y cuarta generación”⁴¹.* Otras religiones lo llaman *karma*: lo que va por un lado vuelve por otro.

Lo que ahora se está describiendo como una predisposición genética puede también interpretarse como una “falta” transgeneracional o la transmisión multigeneracional de asuntos familiares sin resolver. Éstos se manifiestan dentro de la estructura genética del linaje. *“Nacemos con desgarrones (de nuestros antepasados, de nuestros genes) y no todos provienen de nuestros padres”⁴².*

El doctor Bernard Nathanson arroja luz sobre el poder y el misterio de los genes. El Gobierno de los Estados Unidos ha promocionado un programa de cinco millones de dólares llamado “Proyecto Genoma Humano”. Su propósito es identificar la estructura y la localización de todos los genes de nuestro cuerpo. En teoría, una vez acabado, una pequeña muestra de sangre será suficiente para determinar si alguien en el futuro va a enfermar de cáncer o de diabetes, qué inteligencia tendrá y si tiene inclinación a cometer delitos violentos o a ser un alcohólico, entre otras cosas. *“Los genes NO SON EL DESTINO INALTERADO Y PURO. Podemos tener el gen del alcoholismo y nunca ser unos bebedores, porque PODEMOS CONTROLARLO. En cierta medida, TENEMOS CONTROL SOBRE NUESTRO PROPIO CUERPO. Pero existe esa preferencia. El gen te da la preferencia por el alcoholismo o los crímenes violentos o la conducta que esté relacionada con ese gen determinado”⁴³.*

³⁹ J. BRAY Y D. WILLIAMSON, “Assessment the intergeneracional family relationships”, en *Family of Origin therapy* (Rockville, MD, Aspen Publishers, 1987), p. 31.

⁴⁰ S. ALLEN WILLCOXON, “Perspectivas on Intergeneracional family relationships”, en *Family of Origin therapy*, op. cit., p. 4.

⁴¹ Éxodo 34, 6-7, *New Oxford Annotated Bible*, versión estándar revisada (Nueva York, Oxford University Press), p. 113.

⁴² J. PIERRAKOS, conferencia presentada en el seminario “Amor, Eros y Sexo”, Seven Oaks Conference Center, Madison, VA, 7 de diciembre, 1996.

⁴³ B. NATHANSON, *The genetic auschwitz*, presentado en la “Human Life International Conference”, Houston, TX, 19 de abril, 1998.

Por eso creo que no nacemos puros. Nacemos con filtros mentales o predilecciones, que pueden influir en cómo vemos y respondemos a una determinada situación. Los filtros mentales/preferencias son algo así como ver la vida con gafas ahumadas. Vemos las cosas desde una perspectiva determinada, no necesariamente como son. Un filtro mental puede hacer que malinterpretemos las acciones o las palabras de otro. *“El concepto de filtración o la formación de una “dotación cognitiva” está muy próximo a lo que suele llamarse “dotación de aprendizaje” o “mapa cognitivo”. Es una regla por la que una persona interpreta las tareas de aprendizaje o los estímulos que proceden del ambiente”*⁴⁴. Bert Hellinger, fundador de la Terapia Sistémica de la Familia en Alemania, enseña que acumulamos sentimientos de miembros de la familia, conocidos y no conocidos (p. e., de abuelos y bisabuelos, parejas divorciadas y amantes). Estos sentimientos y problemáticas están presentes en el sistema familiar e influyen en todos sus miembros.

Cómo pueda esto influir en el desarrollo de un desorden de afecto hacia las personas del mismo sexo es algo que dependerá de cada individuo, teniendo en cuenta temas presentes en el sistema familiar. EN EL CENTRO DE UN DESORDEN DE AFECTO HACIA LAS PERSONAS DEL MISMO SEXO ESTÁ EL SENTIDO DE NO ENCAJAR, DE NO ESTAR EN EL LUGAR DE UNO, Y EL SENTIMIENTO DE SER RECHAZADO. Estos sentimientos y pensamientos pueden ser una característica heredada por el niño. Si es así, ya ha nacido con una predisposición para sentirse rechazado. Tiene una propensión a malinterpretar las conductas y las palabras de sus padres y de los demás. No se trata de que los acontecimientos le vayan dando forma a él, sino que se trata de su respuesta a esos acontecimientos. La percepción se convierte en la realidad. Esta característica heredable puede contribuir a que el niño albergue sentimientos de rechazo y de ser diferente, algo que está en el mismo centro de un desorden de afecto hacia las personas del mismo sexo.

Jed creció en el seno de una familia de clase media. Su padre era un baluarte de la comunidad. Asistían religiosamente a su iglesia. El padre de Jed era muy crítico y exigente, como su padre lo había sido. Jed siempre se sintió inseguro e inadecuado en relación con su padre, sintiéndose incapaz de cumplir sus expectativas. A una edad muy temprana, Jed se distanció emocionalmente de su padre y se identificó con su madre. Creo que Jed había nacido con una predisposición hacia el rechazo y el distanciamiento. Como provenía de un linaje que había soportado una intensa persecución, Jed experimentó con facilidad un sentimiento de no pertenencia, de inadecuación y de ser diferente.

Albert nació dentro de un sistema familiar con muchas tensiones. Su padre era ejecutivo de una gran empresa. Traía a casa las preocupaciones y las cargas de su trabajo y se lamentaba todo el tiempo de la vida que llevaba. La madre de Albert era muy infeliz en su relación con su marido. Se abrazaba a su hijo y compartía con él su dolor y su pena. Albert, siendo un niño, se distanció internamente de ambos, de su padre y de su madre. Se sintió no aceptado, como un extraño. Estaba seguro de que había sido adoptado, sin que le importara que continuamente sus padres le repitieran que era su hijo. Albert también procedía de una estirpe que había sentido una fuerte discriminación y rechazo social durante muchas generaciones. Tenía una predisposición a experimentar el ridículo y el rechazo, que entonces proyectaba en sus padres y en ocasiones sobre sus hermanos y compañeros.

TEMPERAMENTO

Algunas de las características temperamentales que pueden conducir a un desorden de afecto hacia las personas del mismo sexo son la hipersensibilidad, una naturaleza más bien artística, una niña más masculina, un niño más afeminado y los niños que requieren “mucho mantenimiento”. La característica de la HIPERSENSIBILIDAD o una mayor sensibilidad puede pertenecer a la naturaleza original o heredada de un individuo. En este mundo en que vivimos, tal y como es actualmente, yo llamo a esta característica una “maldición-bendición”. He observado que muchos hombres y mujeres que sufren un desorden de afecto hacia las personas del mismo sexo también tienen una MAYOR SENSIBILIDAD ante cualquier estímulo. Por supuesto, esto no significa que todo niño sensible es o vaya a ser un homosexual. Hay que recordar que hay una combinación de factores que son los que conducen a crear una orientación sexual: no se trata de una sola variable.

⁴⁴ E. WILSON, *Counseling and homosexuality* (Waco, TX, Word Books, 1988), p. 67.

El niño hipersensible reaccionará más profundamente que otros niños dentro del sistema familiar. Si su familia aprecia y comprende sus sentimientos no habrá peligro de desarrollar un desorden de afecto hacia las personas del mismo sexo. Si por el contrario su familia se burla o critica sus sentimientos y se dan un cierto número de otras variables, puede que esto conduzca a una condición desordenada. Puede que el niño también tenga una naturaleza más sumisa en lugar de un carácter agresivo, por lo que tendrá una mayor tendencia a conformarse y a retirarse más que a enfrentarse y a hablar claro. Tener una NATURALEZA ARTÍSTICA puede también ser una carga si la familia rechaza o malinterpreta los dones del niño. En un ambiente insensible, el niño sensible experimenta tensiones inadecuadas en su desarrollo mental, emocional y espiritual.

Una NIÑA que tenga RASGOS MÁS MASCULINOS o un NIÑO MÁS FEMENINO, por naturaleza, pueden ser objeto del ridículo de sus padres, hermanos, compañeros y de la sociedad en general. Se trata del efecto “gallina en el corral ajeno”, que causa en el niño o la niña la duda acerca de su naturaleza original. Estas características se definen como conductas de “inadecuación de género”. El niño crecerá seguro de sus talentos cuando sea comprendido, aceptado y animado. Si experimenta o percibe criticismo, el resultado será un perjuicio psico-socio-biológico. *“Puede que una de las razones para la diferencia numérica entre homosexuales masculinos y femeninos sea la diversa respuesta de la sociedad ante las “nenazas” y las “chicazos”, sostiene el doctor Dean Byrd⁴⁵.*

Nota breve: si el niño muestra alguno de estos comportamientos desacordes con su propio género es importante que los padres animen al niño a que tenga actividades con los amigos de su propio género. Los niños necesitan practicar actividades en contacto físico sin miedo a la rudeza, aunque tengan una naturaleza más sensible o más artística. Las niñas tienen que participar también en las actividades propias de las niñas, aunque demuestren tener una naturaleza más atlética. Es muy importante la identificación con el propio género en los años de la formación y el desarrollo psicosocial, psicológico y psicosexual. Que los niños tengan actividades junto con otros niños y las niñas con otras niñas es de la máxima importancia desde la etapa preescolar hasta el bachillerato.

EL NIÑO QUE REQUIERE “MÁS MANTENIMIENTO” que los demás necesita un cuidado y una atención especiales. Quienes tengan niños de estas características sabrán de qué estoy hablando. Cada niño nace con un temperamento completamente único. Algunos niños requieren mucha atención, otros, no tanta. El niño de “alto mantenimiento” necesita mucho apoyo, mucho contacto físico y una atención constante. Si estas necesidades no se ven satisfechas, esa falta podrá provocar una pobre autoestima en el futuro. Bernard era el pequeño de dos chicos. Su madre acogió su naturaleza sensible, mientras que su padre la rechazaba. El abuelo paterno era muy frío y estricto y llegó a abandonar al padre de Bernard y a su familia. Por ese motivo, su padre nunca llegó a experimentar el calor, el apoyo y el contacto de su padre. Como consecuencia, siempre que Bernard demostraba sus emociones su padre se mofaba de él y le afeaba su conducta. Pronto Bernard se dio cuenta de que mostrar sus sentimientos delante de los hombres era peligroso. Emocionalmente se distanció de su padre y dudó de su propia masculinidad.

El padre de Matthew creció durante la Segunda Guerra Mundial, en Inglaterra. El abuelo de Matthew murió en la guerra, lo que hizo que su padre nunca experimentara el amor paternal. El padre de Matthew aprendió de su padrastro que mostrar emociones era de nenas e impropio de un hombre. El padre de Matthew vivía según esa filosofía de la vida. Así que cuando Matthew daba muestras de su carácter más sensible, su padre se sentía incómodo y tenso en su presencia. Le gritaba a Matthew que dejara de llorar, que dejara de ser tan nena y que no le tocara. Matthew llegó a ser igual que su padre, un estoico. También adquirió una conducta de oposición hacia su padre y hacia cualquier cosa que pudiera enfadarle.

Hay numerosas historias de hombres que siendo niños sintieron la desaprobación de sus padres debido a su sensibilidad. Se les criticaba y se burlaban de ellos en lugar de aceptarlos y apreciarlos. Lo que así queda claro es que los padres de esos padres habían rechazado la sensibilidad de sus hijos, y para poder sobrevivir, los padres tuvieron que enterrar esa parte de su personalidad en lo más profundo de su inconsciencia. Entonces, cuando el padre observa esta sensibilidad en su hijo debe suprimir en él lo que antes suprimió en sí mismo. Si no lo hace, experimentará mucho dolor, ira y pena.

⁴⁵ Entrevista con el Dr. DEAN BYRD, 13 de abril, 1999, Rockville, MD.

HERIDAS HETERO EMOCIONALES

Se ha escrito mucha literatura sobre la madre asfixiante, la madre dominante, la madre excesivamente entrometida. Hay que recordar que aquí no se trata de buscar un culpable. No sé de ningún padre que de manera deliberada haga daño o perjudique a su hijo o a su hija. Además, insisto en que no son sólo los acontecimientos los que dan forma al carácter de un niño, sino su respuesta a una situación dada, influenciada por la herencia y el temperamento.

Los doctores Bieber y su equipo⁴⁶, Socarides⁴⁷, Nicolosi⁴⁸, Van den Aardweg⁴⁹, Freud⁵⁰, Siegelman⁵¹, Westwood⁵², Schoefield⁵³, Thomson y equipo⁵⁴, y Kronmeyer⁵⁵ han observado que LOS VARONES HOMOSEXUALES HAN TENIDO UNA RELACIÓN ANORMALMENTE ESTRECHA CON SUS MADRES. Esta relación entre madre e hijo representa un VÍNCULO NO SANO más que un saludable sentido de unión. LA MADRE PUEDE SENTIRSE DISTANTE RESPECTO A SU PAREJA Y APEGARSE EXCESIVAMENTE A SU HIJO. La psicóloga Patricia Love lo llama “síndrome de incesto emocional”. Puede que la madre confíe todos sus problemas y su dolor a su hijo, convirtiéndole en un “marido sustituto”. Estando tan cercano a su madre y tan distanciado de su padre, el niño se va pareciendo cada vez más a ella. En tales ocasiones, EL NIÑO SE SOBREIDENTIFICA CON SU MADRE Y CON LA FEMINIDAD Y SE “DESIDENTIFICA” CON SU PADRE Y LA MASCULINIDAD. Un paciente me contó: *“Siendo niño, yo estaba tan confundido con la relación con mi madre que no sabía si era su amante o su hijo. Me confiaba todos sus sufrimientos y problemas”*. He observado en la mayoría de mis pacientes masculinos esta característica: la sobreidentificación con lo femenino y una “desidentificación” con lo masculino.

Es posible que la madre, directa o indirectamente, haya criticado al padre: *“No seas como él”, “Él no es bueno”*. También esto provoca distanciamiento del niño respecto de su padre, su modelo de masculinidad. Temiendo perder el amor de su madre, el niño toma distancia de su sentido de masculinidad (ya que el padre masculino parece ser el enemigo) y se convierte en un reflejo del carácter de su madre. *“Jung expresó algo inquietante acerca de esta complicación. Dijo que cuando es la madre la que primariamente introduce al niño en los sentimientos, él aprenderá la actitud femenina hacia la masculinidad y tomará la visión femenina de su madre sobre su propio padre y sobre su propia masculinidad. Verá a su padre con los ojos de su madre”*⁵⁶. En sus numerosos estudios y artículos sobre el desarrollo de la homosexualidad, el doctor Charles Socarides ha descubierto que existe una FALTA DE SEPARACIÓN/INDIVIDUACIÓN, O DIFERENCIACIÓN, ENTRE LA MADRE Y EL HIJO, QUE ES DECISIVA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO⁵⁷.

LA MUJER HOMOSEXUAL PUEDE TAMBIÉN HABER TENIDO UNA RELACIÓN PADRE-HIJA ANORMALMENTE CERCANA. El doctor Socarides, como los doctores Zuckler and Bradley⁵⁸, profundiza en el asunto y habla de la hija que se forma a imagen de su padre. En ocasiones la hija puede ver a la madre como una amenaza, o bien como ineficiente o débil y por tanto elige modelarse en función del progenitor más competente y poderoso, su padre. Puede que el padre hable de forma despectiva de su mujer, provocando así un mayor distanciamiento de la hija respecto a su modelo de feminidad.

⁴⁶ I. BIEBER Y OTROS, *Homosexuality: A psychoanalytic study of male homosexuals*, op. cit., pp. 44-46.

⁴⁷ Ch. SOCARIDES, *Homosexuality: Psychoanalytic therapy* (Northvale, NJ, Jason Aronson, Inc., 1989), pp. 63-67.

⁴⁸ J. NICOLSI, op. cit., p. 80.

⁴⁹ G. VAN DEN AARDWEG, op. cit., p. 64.

⁵⁰ Citado en J. NICOLSI, op. cit., p. 77.

⁵¹ M. SIEGELMAN, “Parental background of male homosexuals and heterosexuals”, *Archives of sexual behavior*, 3 (1974), pp. 3-17.

⁵² G. A. WESTWOOD, *A minority report on life of the male homosexual in Great Britain* (Londres, Longmans, Green, 1960). Citado en J. NICOLSI, op. cit., p. 77.

⁵³ M. SHOEFIELD, *Sociological aspects of homosexuality: a comparative study of three types of homosexuals* (Londres, Longmans, Green, 1965). Citado en J. NICOLSI, op. cit., p. 77.

⁵⁴ N. THOMPSON Y OTROS, “Parent-Child relationships and sexual identity in male and female homosexuals and heterosexuals”, *Journal of consulting and Clinical Psychiatry*, 41 (1973), pp. 120-127.

⁵⁵ R. KRONMEYER, *Overcoming homosexuality*, op. cit., pp. 60-61.

⁵⁶ R. BLY, *Iron John*, op. cit., p. 24.

⁵⁷ Ch. SOCARIDES, *Homosexuality: Psychoanalytic therapy*, op. cit., pp. 63-67.

⁵⁸ K. J. ZUCHER Y S. J. BRADLEY, *Gender identity disorder and psychosexual problems in children and adolescents* (Nueva York, Guilford Press, 1995), pp. 254 y 264.

La mujer homosexual puede haber sufrido ABUSOS a manos de su padre o de algún otro varón significativo en su vida, tales como un hermano, un tío, un abuelo, un padre adoptivo o un amigo de la familia. El abuso pudo ser sexual, emocional, mental y/o físico. **ENTONCES ELLA SE VUELVE HACIA OTRAS MUJERES EN BUSCA DE CONSUELO, AMOR Y COMPENSIÓN PARA EVITARSE VOLVER A EXPERIMENTAR LA MEMORIA O LOS RECUERDOS DEL ABUSO.**

En otros casos, la hija ve que su MADRE DISTANTE ama a su padre. Entonces, ella puede sobreidentificarse con su padre, adoptando una naturaleza y una apariencia más masculina buscando lograr así el efecto y la aprobación de su madre⁵⁹. El hijo puede adoptar una apariencia más femenina para ganar el afecto y la aprobación de su madre.

Otro factor en las relaciones padre-hija o madre-hijo es la IMITACIÓN DE LA CONDUCTA. Es un fortísimo mecanismo de aprendizaje en todos los niños. Su primer método de aprendizaje es la imitación de lo que ven, sienten y notan a su alrededor. Si un hijo tiene una vinculación poco sana con su madre, aprenderá una manera más femenina de ser. Si una hija tiene una vinculación poco sana con su padre, aprenderá a ser de un modo más masculino. En ambos casos, el niño puede volverse cada vez más extraño respecto a su propio género y asumir internamente la naturaleza del sexo opuesto. De nuevo, esto inhibe el normal desarrollo psicosocial y psicosexual. Por último, si uno de los progenitores expresa decepción respecto al género del niño, o el niño percibe esa decepción respecto a su género en su progenitor, puede adoptar las características del género opuesto buscando obtener la ACEPTACIÓN y el CARIÑO de su progenitor. Éste puede convertirse en otro factor que contribuya a generar una “DESIDENTIFICACIÓN” de género. Recordemos algunos casos a modo de ejemplo:

Robert era el niño de mamá. Dormía con ella y compartía con ella todas sus actividades. Él era lo que papá no podía ser: un atento y perfecto caballero. El problema es que Robert era un niño y mamá una adulta.

La madre de Jim solía criticar a menudo a su marido por ser un fracasado, un don nadie, e incluso por ser menos que un hombre. Temiendo perder el afecto de su madre, Jim se alienó con su madre y fue distanciándose cada vez más de su padre.

El padre de John, un hombre de ciencia y jefe de una agencia de investigación, nunca tocó a su hijo. John experimentó únicamente la naturaleza crítica de su padre. Deseaba ser aceptado y lo logró en los brazos de su madre. Al darse cuenta de que su padre quería a su madre, se fue haciendo cada vez más semejante a ella, esperando así atraer la atención y el afecto de su padre. Por supuesto, nunca lo logró, puesto que era un niño y no una niña, a pesar de que su forma de actuar era más femenina que masculina.

Toni era la favorita de su padre. Solía jugar al béisbol con él y con sus amigos todos los fines de semana. Desde muy niña iba con su padre al bar y se sentaba con él y sus amigos mientras ellos bebían. Su madre estaba siempre atareada trabajando y cuando estaba en casa se dedicaba a cocinar o a hacer las labores del hogar. Toni deseaba el afecto de su madre, algo que en su experiencia era inalcanzable. También en este caso, como en el de John, se modeló a sí misma según la imagen del progenitor del sexo opuesto para lograr el cariño del progenitor de su mismo sexo. Toni se vestía con ropas de chico, llevaba el pelo corto y se comportaba de forma varonil. Sin embargo, todas estas estrategias resultaron ineficaces para conquistar el amor de su madre.

HERIDAS HOMO EMOCIONALES

En la relación padre-hijo o madre-hija, se desarrolla una herida homo emocional si el niño percibe o experimenta al PROGENITOR DE SU MISMO SEXO COMO FRÍO, DISTANTE, AUSENTE, PASIVO, ABUSIVO o sencillamente como NO DISPONIBLE. Esta herida homo emocional es un FACTOR CLAVE para el desarrollo de lo que más tarde puede aparecer como una atracción hacia las personas del mismo sexo. En el corazón de todo hombre y de toda mujer que experimenta deseos sexuales hacia las personas del mismo sexo hay un

⁵⁹ Ch. SOCARIDES, op. cit., pp. 18-25.

SENTIMIENTO DE APARTAMIENTO RESPECTO DEL PROGENITOR DE SU MISMO SEXO. Esto puede suceder en un nivel muy **INCONSCIENTE**, puesto que la impresión de esta condición puede haber sucedido en la fase uterina en la más **TEMPRANA INFANCIA**. El 90 % del desarrollo cerebral sucede cuando cumplimos tres años de edad. Por tanto, **LAS EXPERIENCIAS DE ALEJAMIENTO Y SEPARACIÓN QUE OCURREN EN LOS PRIMEROS AÑOS DE LA VIDA ESTÁN ENCERRADAS EN LO MÁS PROFUNDO DE LA MENTE INCONSCIENTE**. Por eso muchos homosexuales dicen: “Desde que tengo memoria me he sentido diferente”.

Los doctores Moberly y Nicolosi descubrieron que **EL NIÑO PRE-HOMOSEXUAL HA EXPERIMENTADO UNA DECEPCIÓN O FRUSTRACIÓN EN LA RELACIÓN CON SU PADRE**⁶⁰. PARA PROTEGERSE A SÍ MISMO DE ULTERIORES HERIDAS, EL NIÑO DESARROLLA UNA ACTIVIDAD DEFENSIVA CARACTERIZADA POR EL DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL. NO SÓLO FRACASA EN EL IDENTIFICARSE CON SU PADRE, SINO QUE ADEMÁS, DEBIDO AL DOLOR, RECHAZA A SU PADRE Y LA MASCULINIDAD QUE REPRESENTA. Para profundizar más respecto a los desórdenes relativos al distanciamiento se puede recurrir a las obras de John Bowlby⁶¹.

Al padre puede resultarle difícil relacionarse con su hijo si éste exhibe cualquier tipo de conducta que no se ajuste a su género (p. e., si es afeminado, o de temperamento muy artístico, o poco deportista). Puede que **EL PADRE ESTÉ PREOCUPADO CON SUS PROPIOS PROBLEMAS Y NO TENGA TIEMPO PARA SU HIJO**.

El padre puede abdicar de sus responsabilidades paternas dejando que su mujer críe sola al niño. Puede que haya **ABANDONADO EL HOGAR**, o también puede que esté en casa físicamente, pero que **NO ESTÉ EN LO EMOCIONAL DISPONIBLE**. En esos casos el niño puede ver a su PADRE COMO DISTANTE EMOCIONALMENTE, o bien VERBAL O FÍSICAMENTE VIOLENTO, y en todo caso, **INDISPONIBLE**. En algunos casos, existe un enredo emocional entre padre e hijo, por el que el padre involucra a su hijo en una relación entre iguales, como si fuera un amigo más, de modo que el hijo pierde su identidad para satisfacer las necesidades de su padre.

Si el niño experimenta el **DISTANCIAMIENTO**, la **DECEPCIÓN** o la **DESAPROBACIÓN DE SU PADRE**, **SE RETIRARÁ DE LA RELACIÓN, SINTIÉNDOSE HERIDO Y RECHAZADO**. Esto lleva a un profundo sentido de ambivalencia respecto al progenitor del mismo sexo: *“Te necesito, pero tú me has hecho daño y me has rechazado, así que aléjate... Pero acércate y abrázame... Pero eso me resulta demasiado doloroso”*. El doctor Moberly llama a esto una “reacción de separación defensiva”⁶² y el doctor Welch lo llama “tensión de apego”⁶³. **EL NIÑO SE DEFIENDE DE FUTURAS HERIDAS PONIENDO UN ESCUDO IMAGINARIO ALREDEDOR DE SU CORAZÓN Y DE SU ALMA. ENTONCES SE SEPARA DEL PROGENITOR DE SU MISMO SEXO, RECHAZANDO A SU PADRE**.

Esta **AMBIVALENCIA** hacia el propio sexo causa sentimientos de amor y de odio al mismo tiempo. **EL VARÓN HOMOSEXUAL BUSCARÁ VÍNCULOS CON UN HOMBRE**, pero debajo de esa necesidad se oculta un pequeño niño enfadado y dolorido. Ésta es la razón por la que las relaciones homosexuales tienen una corta esperanza de vida. Más aún, este sentimiento ambivalente hacia los hombres funciona como un bloqueo que impide la plena identificación como varón⁶⁴.

ESTA SEPARACIÓN DEFENSIVA SUELE SER UNA REACCIÓN INCONSCIENTE e impide que el niño interiorice su propio sentido de identidad de género. **HA CORTADO PSICOLÓGICA Y EMOCIONALMENTE CON SU PADRE Y SU MODELO DE MASCULINIDAD**. Por eso, un **DESORDEN** de atracción hacia personas del mismo sexo **SE ORIGINA EN LA INFANCIA**. Conduce a la alienación respecto del padre y de uno mismo y al sentimiento de “ser diferente”. Cuando el niño rechaza su fuente primaria de identificación masculina, esencialmente está rechazando la médula de su propia identidad de género.

EN UN NIVEL PSICOLÓGICO MUY PROFUNDO, EL NIÑO SE SIENTE RECHAZADO POR SU PADRE. Algo así puede no deberse necesariamente a las palabras o a las acciones del padre, sino a una

⁶⁰ E. MOBERLY, *Psychogenesis*, op. cit., p. 39; J. NICOLOSI, op. cit., pp. 43-45.

⁶¹ J. BOWLBY, *Separation, anxiety, and anger* (Londres, Hogart Press, 1973).

⁶² E. MOBERLY, *Homosexuality*, op. cit., pp. 6-7.

⁶³ M. WELCH, *Holding time: intensive one day seminar* (cintas de audio, 1996).

⁶⁴ E. MOBERLY, *Homosexuality*, op. cit., p. 19; J. NICOLOSI, *Reparative therapy*, op. cit., pp. 113-114.

predisposición muy arraigada en el niño (una heredable predisposición a sentirse rechazado, o una experiencia intrauterina de sentirse rechazado). En el epígrafe dedicado a “otros factores” hablaré de las influencias intrauterinas. El orientador David Seamands dijo que “los niños son las mejores grabadoras, pero los peores intérpretes”⁶⁵.

EL NIÑO, DESDE EL AÑO Y MEDIO HASTA LOS TRES, tiene una tarea suplementaria de crecimiento que las niñas no tienen. TIENE QUE SEPARARSE E INDIVIDUARSE RESPECTO A SU MADRE Y A LA VEZ SER INICIADO EN EL MUNDO DE LA MASCULINIDAD POR SU PADRE o por algún otro ejemplo de varón significativo. Aunque la niña también tiene que separarse e individuarse respecto de su madre en esta etapa del desarrollo, seguirá identificándose con su madre, su modelo primario de feminidad. TRES COSAS PUEDEN SEPARAR A UN NIÑO DE SU MODELO DE MASCULINIDAD y de su nueva fuente de fortaleza:

- 1. QUE LA MADRE CONTINUAMENTE ESTÉ ENCIMA DE SU HIJO;**
- 2. QUE EL PADRE NO ESTÉ DISPONIBLE O QUE ABDIQUE DE SU RESPONSABILIDAD EN LA MADRE;**
- 3. QUE EL HIJO PERCIBA RECHAZO POR PARTE DEL PADRE. Se trata de un momento crítico para el hijo a la hora de establecer los vínculos con su padre o con los otros hombres⁶⁶.**

En el libro *“Mi librito dorado sobre Dios (My little goleen book about GOD)”* aparece la frase *“Dios es el amor del beso de nuestra madre, y el fuerte y cálido abrazo de los brazos de nuestro padre”*. Como ilustración aparecen un padre y una madre sosteniendo amorosamente a su niño. Para los niños, los padres son los representantes de Dios. Cuando un niño se distancia del “señor” o de la “señora Dios”, se están alejando ellos mismos de sus modelos de identidad de género. De ahí que **UN DISTANCIAMIENTO DEFENSIVO RESPECTO DEL PADRE O DE LA MADRE PUEDA CONDUCIR A UN DISTANCIAMIENTO DEFENSIVO RESPECTO DE DIOS.**

Ésta es también la razón por la que más adelante, cuando el adulto experimente repetidamente el deseo hacia su propio sexo, éste no desaparezca. Es así porque **EN EL ORIGEN DE ESTE DESEO ESTÁ LA REPARACIÓN, LA BÚSQUEDA DE SATISFACCIÓN DE PASADAS CARENCIAS, LA NECESIDAD DE AFECTO Y DE UNIDAD CON EL PROGENITOR DEL MISMO SEXO** que no ocurrió de forma correcta en los primeros años de vida⁶⁷. Michael Saia, en su libro *Consejos para los homosexuales*, trata de un modelo que consta de CINCO FASES y que conduce al desarrollo de un **DESORDEN DE AFECTO HACIA LAS PERSONAS DEL MISMO SEXO:**

- 1. Primero: el niño SIENTE O PERCIBE UN RECHAZO por parte del progenitor del mismo sexo.**
- 2. Segundo: EL NIÑO RECHAZA AL PROGENITOR del mismo sexo.**
- 3. Tercero: EL NIÑO RECHAZA SU IDENTIDAD DE GÉNERO, diciendo inconscientemente: “Si los hombres son así, yo no quiero ser como ellos”.**
- 4. Cuarto: EL NIÑO SE RECHAZA A SÍ MISMO porque tiene el mismo género del progenitor al que ha rechazado. De nuevo, dice inconscientemente: “Si papá no es bueno y él es un hombre, entonces yo no soy bueno, porque soy un chico”.**
- 5. Quinto: EL NIÑO ENTONCES RECHAZA A OTROS DE SU PROPIO SEXO en respuesta defensiva de autoprotección contra más posibles heridas emocionales⁶⁸.**

DURANTE LA PUBERTAD, LAS NECESIDADES HOMO EMOCIONALES INSATISFECHAS SE EXPERIMENTAN COMO SENTIMIENTOS HOMOSEXUALES. Puede que la persona entonces pase toda la vida intentando cubrir aquellas necesidades insatisfechas de **UNIÓN y PROXIMIDAD** a través de relaciones sexuales.

Por supuesto, la separación defensiva puede suceder con el progenitor del sexo opuesto. Ésta es la razón por la que tantos matrimonios se rompen y por la que tantos hombres y mujeres buscan parejas del sexo opuesto pero encuentran muy difícil comprometerse a una vida en una verdadera relación íntima. La

⁶⁵ D. SEAMANDS, *Healing for damaged emotions* (Wheaton, IL, Victor Books, 1981), p. 69.

⁶⁶ J. NICOLASI, op. cit., p. 26.

⁶⁷ E. MOBERLY, *Homosexuality*, op. cit., pp. 21-22.

⁶⁸ M. SAIA, *Counseling the homosexual*, op. cit., pp. 51-55.

separación defensiva hacia el progenitor del sexo opuesto está profundamente alojada en sus corazones. Sufren un desorden de relación con el sexo opuesto. **HASTA QUE LA PERSONA SAQUE LA HERIDA A LA LUZ, LAS CONDUCTAS DEFENSIVAS SEGUIRÁN PLAGANDO SUS INTENTOS DE OBTENER UNA INTIMIDAD ADULTA** (mi próximo libro se titulará *Cómo sanar a los heterosexuales*).

El padre de Chris era autoritario y castigador. Chris era muy sensible y percibía el carácter estricto de su padre como un rechazo personal. Debido a esto, Chris no cesaba de buscar refugio en la seguridad del mundo de su madre, identificándose más con su madre y sus hermanas que con su padre y sus hermanos. Esta actitud se desbordó hasta sus años escolares. Chris era siempre el preferido del profesor, sacaba excelentes notas, pero al tiempo era incapaz de relacionarse con normalidad con otros chicos. En su vida adulta, Chris tenía fantasías sobre relaciones íntimas con los hombres que admiraba. **DESPUÉS DE LA PUBERTAD HABÍA TRANSFORMADO EN DESEOS SEXUALES SU NECESIDAD DE RECIBIR LA APROBACIÓN Y EL AMOR DE SU PADRE.** En la actualidad, Chris está madurando en cuanto a ser más auténticamente un varón entre varones, hablando de modo más abierto con su padre y aprendiendo a tener amistades con otros hombres como iguales.

Cuando Bob – otro joven a quien asesoré – comenzó la terapia, pensaba que la relación con su padre era prácticamente perfecta. Llevó bastante tiempo desenmarañar todo aquel complejo asunto, puesto que su padre siempre había tratado de tener una relación entre iguales, de amistad, con Bob. Bob había pasado su vida intentando compensar las heridas y debilidades de su padre. Su padre había compartido sus problemas y sus frustraciones con él durante toda su infancia, adolescencia y al comienzo de su vida de adulto. Su padre se había aislado del mundo y su hijo era su único amigo íntimo. Como respuesta, Bob había aprendido a negar sus necesidades y sus sentimientos, reinventándose a sí mismo como el salvador de su padre, su mejor amigo y confidente.

Una vez que Bob fortaleció su sentimiento de autovaloración y desarrolló vínculos sólidos, comenzó el proceso de separarse e individuarse respecto de su padre. Esto le aterrizzaba. Cada vez que recaía en su actitud de ser el chico bueno y complaciente, la atracción hacia los de su propio sexo volvía a aparecer. Cuando se mantenía firme y se expresaba de una forma sana, positiva y original, experimentaba una masculinidad renovada. Cada vez que de forma irreflexiva se conformaba ante su padre u otras figuras de autoridad, las fantasías sexuales con personas de su propio sexo volvían a florecer. Una vez más, se ve que **EL DESORDEN DE ATRACCIÓN HACIA LAS PERSONAS DEL MISMO SEXO ES UN SÍNTOMA, UNA RESPUESTA DEFENSIVA ANTE CONFLICTOS PASADOS Y PRESENTES.**

Bob se esforzó por sanear la relación con su padre. Ahora se expresa como un adulto y no como un “buen chico”. Ha dejado de aspirar a que su padre cambie y está realizando los cambios necesarios en su vida para madurar en su identidad masculina, recibida de Dios.

He asesorado a muchos hombres cuyos padres eran militares o trabajaban en puestos de gobierno. Debido a su servicio al país, muchas veces estaban **AUSENTES** de casa durante largos periodos. Esto hizo que sus hijos se sintieran **SOLOS Y ABANDONADOS**. Otros hombres tuvieron padres que, estando físicamente presentes, estaban **EMOCIONALMENTE AUSENTES**. Los padres permanecían **DISTANTES E INDISPONIBLES** pese a los esfuerzos de sus hijos por ganar su amor. Otro grupo de varones tuvieron **PADRES ADICTOS AL TRABAJO**. No pasaban en casa el tiempo necesario como para implicarse en las vidas de sus hijos. Otros tuvieron padres alcohólicos, drogadictos, adictos al deporte y/o con temperamento violento. Estos experimentaron la guerra contra los cambios de humor de sus padres, sin saber nunca cuándo aparecería el doctor Jeckyll o mister Hyde. Tenían que estar en guardia el cien por cien del tiempo.

HERIDAS RELACIONADAS CON LOS HERMANOS / DINÁMICAS FAMILIARES

El niño pre-homosexual que muestra una diferencia de carácter o una incapacidad física puede tener que soportar el **ABUSO EMOCIONAL, MENTAL, FÍSICO Y/O SEXUAL** por parte de sus hermanos. Si el hermano del mismo sexo –especialmente el mayor- le critica, puede estar contribuyendo a una falta de

identificación con su propio género⁶⁹. Esto puede suponer otro factor añadido que refuerce la POBRE IMAGEN DE SÍ MISMO que tenga ya el niño.

La persona que potencialmente esté orientada hacia la homosexualidad puede ser el hijo mayor, el más pequeño, el de en medio o el hijo único dentro del sistema familiar. El hijo mayor puede convertirse en el héroe de la familia o niño “parentificado” que asume un papel de adulto para solucionar problemas familiares, perdiendo así su sentido de identidad. El niño “parentificado” es aquél que pierde su naturaleza infantil y asume a su cargo a una persona adulta. De este modo se convierte más en un padre que en un niño. Sabe demasiado, demasiado pronto.

El siguiente hijo puede convertirse en el rebelde, demostrando problemas de conducta. El rebelde actúa de forma negativa PARA OBTENER ATENCIÓN Y AFECTO. El niño de en medio puede convertirse en introvertido, pareciendo que no tiene tantas necesidades como el mayor o el menor. Se hace invisible, tímido o aislado. Parece como si sus necesidades fueran menos importantes que las de los demás. El niño más pequeño puede estar mimado o consentido. También puede convertirse en el receptor de sentimientos inexpresados de todo el sistema familiar. En caso de que exprese sus sentimientos reprimidos es considerado como un “niño problemático”. El niño más pequeño puede actuar como un payaso o un actor intentando así GANAR ATENCIÓN Y AFECTO.

Brad era el más pequeño de cuatro hermanos. Su hermano mayor, Mark, era el tirano de la familia. Mark y su padre tenían una relación de un extremo antagonismo. El padre le daba palizas a Mark y entonces Mark se las daba a Brad. Cuando no tenía a nadie alrededor, Mark abusaba físicamente de Brad. También abusaba verbalmente de él, llamándole “nena”, “marica”, “raro”. Brad vivía atemorizado por los ataques de ira de Mark. Esta relación provocó el distanciamiento de Brad respecto de su padre y de los hombres.

Un modo de superar el malestar de aquella relación con Mark, la ausencia de su padre alcohólico y la insana proximidad a su madre era convertirse en el pacificador de la familia. Cuando sus hermanos discutían o sus padres peleaban, Brad se ponía en medio para despejar los obstáculos entre ellos. Era un teatrero y un pacificador, intentando crear armonía en el medio del caos.

Otros hombres a los que traté tenían hermanos varones que les castigaban y les criticaban por tener una naturaleza más sensible. El insulto era una experiencia común. Habitualmente, los hermanos mayores se llevaban mal con sus padres y solían descargar su frustración con sus hermanos menores. En otros casos eran los héroes de la familia, sacaban buenas notas y eran complacientes. En cualquier caso, no importaba lo que se esforzaban ya que nunca experimentaban el amor que tanto deseaban.

HERIDAS RELACIONADAS A LA PROPIA IMAGEN

Maduración temprana o tardía, incapacidades físicas, ser más bajo, ser más alto, ser muy delgado o muy gordo son algunas de las características que pueden tener como consecuencia HERIDAS DE AUTOIMAGEN. Los atributos físicos pueden causar daño por las reacciones paternas o de los compañeros. Las heridas relativas a la imagen de uno mismo parecen situarse bastante alto en la escala de variables que contribuyen a los desórdenes que tratamos. Muchos si no todos aquéllos a quienes he tratado tenían un BAJO SENTIDO DE AUTOESTIMA DEBIDO A SENTIMIENTOS DE INADECUACIÓN ACERCA DE SU APARIENCIA FÍSICA. Se distanciaron de sus padres y se distanciaron de su propio género. Al final, SE ALIENARON RESPECTO DE SUS PROPIOS CUERPOS, ya que eran RECORDATORIOS DE LA MASCULINIDAD QUE HABÍAN RECHAZADO.

En la ADOLESCENCIA algunos no se desarrollaron tan rápido como sus compañeros y se sintieron INFERIORES a ellos. Otros sufrían sobrepeso o eran extremadamente flacos, lo que les indujo a tener un bajo sentido de autoestima. Otros eran más bajos y nunca crecieron como sus compañeros o amigos y sintieron que tenían algo inadecuado, inseguros. Y otros han tenido incapacidades físicas y recibieron o percibieron críticas y rechazo. Insisto en que LAS HERIDAS RELATIVAS A LA PROPIA IMAGEN PUEDE SER UN FACTOR IMPORTANTE EN AQUÉLLOS QUE HAN DESARROLLADO ATRACCIONES HACIA EL MISMO SEXO.

⁶⁹ J. NICOLOSI, op. cit., p. 84.

En una ocasión traté a un hombre alto y guapo llamado Dirk. Si le vierais nunca pensaríais que hubiese tenido problemas con su imagen corporal. Hoy, Dirk es un culturista muy musculoso. Sin embargo, cuando estaba en la escuela era INCAPAZ PARA EL DEPORTE E INFERIOR SOCIALMENTE A SUS COMPAÑEROS. Para sanar estas heridas en la edad adulta, practicó una gran variedad de deportes, aprendió a ser uno más en un grupo, y finalmente aprendió a pasárselo bien. Muchas organizaciones que ayudan a las personas a salir de la homosexualidad organizan actividades deportivas para ayudarles a superar sus temores respecto al deporte y la competición.

Dan era bombero, la imagen típica del “macho”: guapo, musculoso, atlético y educado. Sin embargo, se sentía inferior a los hombres y atraído hacia los chicos adolescentes. Dan SE HABÍA DESARROLLADO FÍSICAMENTE MÁS TARDE QUE SUS COMPAÑEROS. Entró en la pubertad hacia los quince años. Cuando tenía que ducharse con otros compañeros después de clase de gimnasia, SE SENTÍA AVERGONZADO POR SU FALTA DE MADUREZ FÍSICA. Dan no se sentía capaz de compartir su dolor con su padre. Su padre era un adicto al trabajo y al alcohol. Además, solía pegar a Dan cuando estaba embriagado. En aquellas circunstancias, Dan se quedó “atascado” en los años de la pre-adolescencia. Pese a que maduró y se convirtió en un hombre guapo y fuerte, siendo un adulto se seguí considerando inferior a otros hombres.

Un grupo de hombres a los que traté eran más bajos que la media masculina. Esto tuvo un impacto en un sentido de identidad de género. Todos ellos estaban EMOCIONALMENTE DISTANCIADOS DE SUS PADRES. Este distanciamiento, combinado con la menor altura, les hacía SENTIRSE INFERIORES A OTROS HOMBRES. En otros casos se trataba de varones con sobrepeso o muy delgados, o bien que tenían algún tipo de defecto físico. Estos factores creaban en ellos un sentido de “DESIDENTIFICACIÓN” CON SU PROPIO GÉNERO.

ABUSOS SEXUALES

Un gran porcentaje de los homosexuales adultos ha sufrido abuso sexual en la infancia. Estudios de investigación y observaciones clínicas apoyan esta tesis. En el caso de las mujeres homosexuales, en un 90 % de los casos han sufrido abusos sexuales por parte de varones, y entre un 75 % y un 85 % de los varones homosexuales han padecido abusos sexuales⁷⁰.

Patrick Dimock⁷¹ y Mike Lew⁷² descubrieron que la confusión sobre la orientación sexual podía deberse a un abuso sexual en la primera infancia. Tanto David Finkelhor, uno de los mejores investigadores en el área del abuso sexual infantil (en su libro *Abusos sexuales infantiles: nuevas teorías e investigaciones*, New York, Free Press 1984) como Jonson y Shrier (en su artículo *Agresión sexual de los niños*, en *Journal of Adolescent Health Care*, 1985) hallaron una fuerte correlación estadística entre el abuso sexual infantil y la actividad homosexual en la adolescencia y en el estado adulto. “*Los niños que habían sido agredidos por hombres adultos tenían cuatro veces más probabilidades de tener actualmente relaciones homosexuales que aquéllos que no habían padecido tales agresiones*”⁷³. Jonson y Shrier estudiaron grupos de adolescentes durante un período de seis años y descubrieron que aquéllos que habían sufrido agresiones sexuales en la infancia “*se identificaban a sí mismos como homosexuales en una proporción próxima a siete veces mayor, y como bisexuales, casi seis veces más*” que aquéllos que no habían padecido las agresiones⁷⁴.

El doctor Charles Socarides y otros terapeutas han observado que un alto porcentaje de sus pacientes habían sufrido abusos sexuales en la infancia. Wendy Maltz y Beverly Colman confirman que “*estudios hechos en niños que habían sufrido abusos sexuales cometidos por hombres indican que un alto porcentaje de ellos tienen relaciones homosexuales cuando son adultos*”⁷⁵. Muchos directores de programas de curación de ex homosexuales han manifestado que un gran porcentaje de los hombres y mujeres que buscan ayuda habían padecido abusos sexuales en la niñez.

⁷⁰ D. BYRD, *Understanding and treating homosexuality* (Washington, D. C., 13 de marzo, 1988).

⁷¹ P. DIMOCK, “Adult males sexually abused as children”, *Journal of interpersonal violence* 3, nº. 2 (junio 1988), pp. 203-221.

⁷² M. LEW, *Victims no longer* (Nueva York, Nevraumont publishing, 1988), p. 78.

⁷³ D. FINKELHOR, *Child sexual abuse: New theory and research* (Nueva York, Free Press, 1984), p. 195.

⁷⁴ R. JOHNSON Y D. SHRIER, “Sexual victimization of boys”, *Journal of adolescent health care* 6, nº. 5 (septiembre 1985), pp. 372-376.

⁷⁵ W. MALTZ Y B. HOLMAN, *Incest and sexuality: A guide to understanding healing* (Lexington, MA, Lexington Books, 1987), p. 72.

La mayor parte de los niños que han sufrido abusos ya habían desarrollado un apartamiento defensivo respecto del progenitor del mismo o del otro sexo. EL NIÑO “DES-IDENTIFICADO” CON SU PADRE Y SOBREIDENTIFICADO CON SU MADRE ES MÁS SUSCEPTIBLE DE SUFRIR ABUSOS A MANOS DE UN HOMBRE. LOS ABUSADORES PERCIBEN CON FACILIDAD AL NIÑO QUE ALBERGA ESTAS NECESIDADES HOMO EMOCIONALES INSATISFECHAS. Muy a menudo los abusadores son miembros de la familia o amigos próximos de la misma. La insidiosa naturaleza del abuso implica que primero comienza como intimidación emocional y sólo después se convierte en algo sexual. EL ABUSADOR SE GANA LA CONFIANZA DEL NIÑO, CUMPLIENDO NECESIDADES BÁSICAS DE AFECTO HOMO EMOCIONAL QUE PERMANECÍAN SIN SATISFACER. Después, el abusador cambia la relación para que incluya el sexo. Esto supone un MENSAJE SUMAMENTE CONFUSO para un niño necesitado e impresionable. LA ESTRUCTURA PSÍQUICA DEL NIÑO QUEDA CONFUNDIDA PORQUE LOS MENSAJES DE AMOR, SEXO E INTIMIDAD SE HAN ENTREMEZCLADO, especialmente cuando ha habido por medio un comportamiento homosexual. *“Algunos supervivientes pueden adoptar el papel que han jugado durante el abuso debido a que cuando fueron abusados experimentaron una excitación sexual y pueden pensar que esa excitación es una prueba de ese papel”*⁷⁶. EL NIÑO PADECE ABSTINENCIA RESPECTO AL AMOR DEL PROGENITOR DE SU MISMO SEXO. Al haberse distanciado emocionalmente de esa fuente de amor, puede que él mismo repita la conducta sexual que ha aprendido como una FORMA DE SATISFACCIÓN DE SUS NECESIDADES HOMO EMOCIONALES.

El padre de Steve, un alcohólico, abusaba físicamente tanto de su mujer como de Steve. A la edad de seis años, un vecino abusó sexualmente de él. Eso volvió a sucederle con nueve y diez años, a manos de otros chicos mayores del vecindario. Estas experiencias, unidas a su distanciamiento respecto de su padre, pusieron los cimientos para una conducta activa de la homosexualidad en su vida adulta. Con un tratamiento eficaz, Steve fue capaz de dolerse por las pérdidas del pasado y de cortar los lazos que le unían con la atracción hacia los de su sexo. Hoy está libre de deseos homosexuales.

El padre de Howard pasaba mucho tiempo fuera de casa por viajes de trabajo, y cuando volvía era muy indiferente en la relación con su hijo. Cuando Howard tenía cuatro años, un compañero de colegio llamado Robert abusó sexualmente de él. Hacía algún tiempo que conocía a Robert. Howard recibía afecto, atención y también intimidación sexual de Robert. En el cuerpo de Howard se formó un patrón que le indicaba que PARA OBTENER EL CARÍÑO DE UN HOMBRE DEBÍA TENER RELACIONES SEXUALES CON ÉL. Cuando fue adulto continuó teniendo relaciones homosexuales siempre que alguna presión se cernía sobre su vida.

Era su VÁLVULA DE ESCAPE, su receta para obtener vínculos con los varones.

Podría narrar docenas de casos similares que ilustran cómo EL ABUSO SEXUAL ES UN FACTOR MÁS QUE PUEDE CONTRIBUIR A LA IDEACIÓN HOMOSEXUAL.

HERIDAS SOCIALES

Entre las experiencias y situaciones por las que las personas con atracciones hacia su propio sexo han pasado, se cuentan el que les insulten, les humillen, les mostreen de mosquitas muertas, les llamen pelotas del profesor, el ser incapaces de practicar deportes, el no implicarse en las actividades físicas y rudas de los demás niños o hacerlo en el caso de las niñas.

Las heridas sociales o provenientes de los compañeros de su edad se cuentan entre las más influyentes en la escala de variables que contribuyen a la homosexualidad. La mayoría de las personas que experimentan una atracción hacia el propio sexo se han sentido socialmente incapaces o fuera de lugar. Parece haber dos polaridades implicadas: la inferioridad o la grandeza: *“Soy mejor que todos los demás”*; o *“No soy tan bueno como ellos”*. La persona puede oscilar de la inferioridad a la superioridad muchas veces en un mismo día.

“Los padres pueden influenciar a sus hijos en modos que las madres no son capaces, particularmente en áreas tales como las relaciones del niño con sus compañeros y los resultados en el

⁷⁶ W. MALTZ, *The sexual healing journey: A guide for survivors of sexual abuse* (New York, Harper Perennial, 1991), p. 127.

colegio. Las investigaciones indican que, por ejemplo, LOS NIÑOS CON PADRES AUSENTES O QUE NO SE IMPLICAN, LO TIENEN MÁS DIFÍCIL PARA CONSEGUIR UN EQUILIBRIO ENTRE EL VIGOR DE SU MASCULINIDAD Y EL AUTODOMINIO. Como consecuencia, a ellos les resulta más difícil el aprendizaje del autocontrol y la capacidad de posponer la gratificación, habilidades ambas que se vuelven cada vez más importantes conforme el niño crece y busca establecer amistades, éxitos académicos y objetivos profesionales. La presencia positiva de un padre también puede ser un factor significativo en los logros académicos y profesionales de una chica, aunque en este caso no de una forma tan evidente. En cualquier caso está claro que las niñas cuyos padres están presentes y se implican en sus vidas son menos propensas a ser sexualmente promiscuas a temprana edad, y más propensas a forjar relaciones sanas con hombres cuando llegan a la edad adulta⁷⁷.

El doctor Gerard van der Aardweg sostiene que LA FALTA DE UNA ADECUADA RELACIÓN CON LOS NIÑOS DE SU EDAD ES UN FACTOR PRINCIPAL EN LA CREACIÓN DE UN DESORDEN DE ATRACCIÓN hacia las personas del mismo sexo: “La asociación más fuerte no se da, por tanto, entre la homosexualidad y las relaciones padre-niño/a, o madre-niño/a, sino entre la homosexualidad y las relaciones con los compañeros. (...) Sentirse más o menos masculino o femenina que los compañeros o compañeras es lo mismo que sentir que uno no pertenece al lugar donde está⁷⁸.

Muchos chicos pre-homosexuales carecen de la adecuada coordinación entre la vista y el tacto y de inclinación hacia los deportes, sintiéndose inferiores a sus compañeros varones. Incluso aquéllos que participaban en las actividades atléticas pueden sentirse, internamente, menos adecuados o inferiores. Además, otros chicos con inclinaciones artísticas se apartan totalmente de los deportes, sea por su misma naturaleza o como reacción defensiva a la experiencia masculina de apartarse de su padre, de su hermano o de su propio cuerpo. Como compensación por esa baja autoestima puede convertirse en un perfecto PERFECCIONISTA. Un perfeccionismo enfermizo representa un intento de la propia psique de OBTENER ACEPTACIÓN.

“Investigaciones acerca de niños de tres y cuatro años realizadas por Ross Parke y Kevin MacDonald prueban esta vinculación entre la actividad física del padre a la hora de jugar con él y el tipo de relación que el hijo tiene con sus compañeros. Observaron a los niños durante sesiones de veinte minutos en los que éstos jugaban con sus padres. Los investigadores descubrieron que los niños cuyos padres mostraban niveles intensos de juegos físicos resultaban más populares entre sus compañeros. Una cualificación interesante y significativa se deducía de este estudio: los niños que tenían padres que se implicaban físicamente no eran mandones, no eran violentos. Los niños cuyos padres eran, además de físicamente activos, muy mandones, obtenían los niveles de popularidad más bajos. Otros estudios demuestran conclusiones semejantes. En general los investigadores han detectado que los niños parecen desarrollar las mejores habilidades sociales cuando sus padres mantienen el tono positivo de sus interacciones y permiten a sus hijos tomar parte en la decisión del curso del juego⁷⁹.

Muchas mujeres con inclinaciones atléticas padecieron humillaciones siendo niñas por este don innato. Algunas niñas pueden haberse implicado más en las actividades físicas varoniles por su naturaleza y otras por su educación. Si además se daban otros elementos como las heridas homo emocionales y/o hetero emocionales, entonces esta característica puede convertirse en otro factor que contribuya al desarrollo de una atracción por las mujeres.

DENTRO DEL PROCESO CURATIVO ES MUY IMPORTANTE QUE LOS HOMBRES APRENDAN A SER HOMBRES ENTRE LOS HOMBRES Y QUE LAS MUJERES APRENDAN A SER MUJERES ENTRE LAS MUJERES. Aprender a participar en deportes de grupo para los hombres y en actividades femeninas para las mujeres supone un aspecto importante para la curación y la experimentación de la PROPIA IDENTIDAD DE GÉNERO.

David era el preferido de los profesores durante toda la enseñanza primaria, la secundaria y el bachillerato. Obtuvo muchas menciones por sus buenos resultados escolares y por su buena

⁷⁷ J. GOTTMAN, *The Herat of parenting* (Nueva York, Simon and Schuster, 1997), p. 166.

⁷⁸ G. VAN DER AARDWEG, *The battle for normality: A guide for self therapy for homosexuality* (San Francisco, Ignatius Press, 1997), pp. 41 y 48.

⁷⁹ J. GOTTMAN, *The Herat of parenting*, op. cit., p. 171.

conducta. Sin embargo nunca supo cómo relacionarse con otros estudiantes. Era un pequeño adulto que no sabía cómo ser un niño. Sabía demasiado, demasiado pronto, siendo como era el confidente y mejor amigo de su madre.

Chris era un niño muy religioso. Participaba en el grupo juvenil de su parroquia, iba a los retiros, estudiaba la Biblia y ayudaba a otros niños. Sin embargo, se sentía muy distante de su padre y pensaba que era diferente a los demás niños. En la escuela muchos le llamaban “marica”, “nena” o “mariquita”. Se odiaba a sí mismo y deseaba ser querido por un hombre.

Randy se sentía atraído por los deportes. No sabía cómo tirar una bola de béisbol, cómo batear o cómo hacer una buena carrera. Su padre estaba demasiado ocupado enseñando a otros niños y Randy se sentía abandonado e inferior. Como era más reservado y sensible nunca pidió a su padre que le enseñara. En lugar de eso soportó su herida durante toda su niñez y su adolescencia. Cuando los chicos jugaban en la escuela a él nunca lo elegían para ninguno de los equipos. En los recreos se sentaba en los bordes del campo, mirando con envidia a los otros chicos que jugaban.

HERIDAS CULTURALES

Estas heridas se sufren por los MEDIOS DE COMUNICACIÓN, por el SISTEMA EDUCATIVO, por la INDUSTRIA DEL ENTRETENIMIENTO, por INTERNET y por la PORNOGRAFÍA, influencias que conducen a la PERTURBACIÓN DE LA PAZ DE LA MENTE. HOY LA GENTE ESTÁ ACEPTANDO EL MITO DE QUE LA HOMOSEXUALIDAD ES UN MODO DE SER NATURAL, NORMAL E INNATO. ESO NO ES CIERTO. No hay ninguna evidencia científica que pruebe esa teoría. ESO ES UNA DISTORSIÓN PARA JUSTIFICAR LOS INTENTOS DESESPERADOS DE ALGUNAS PERSONAS QUE QUIEREN LEGITIMAR UNA CONDICIÓN NACIDA DE UNA QUIEBRA EMOCIONAL. *“Una homosexualidad preferente no se encuentra naturalmente en ninguna especie de mamíferos no humanos. Las diferencias masculino-femeninas y la preferencia heterosexual son generales en toda la escala filogenético”⁸⁰.*

El comunismo y el movimiento homosexual han utilizado la misma ESTRATEGIA, conocida como LA TEORÍA DE LA GRAN MENTIRA. Es un principio muy simple que funciona así: SI REPITES CUALQUIER COSA DURANTE EL TIEMPO SUFICIENTE Y LO GRITAS LO SUFICIENTEMENTE ALTO, CON EL PASO DEL TIEMPO SE ACEPTARÁ QUE ES UN HECHO. Algunos ejemplos de esas grandes mentiras que han pasado de ser mitos a ser hechos incontrovertibles son: *“Los homosexuales nacen así”, “Si eres gay, siempre serás gay”, “Los homosexuales no pueden cambiar”, y “El 10% de la población es homosexual”.* TODOS ESTOS SON MITOS. TODOS ELLOS SON FALSOS.

Si coges una rana y la pones en agua hirviendo morirá de inmediato. Si coges una rana y la pones en agua templada nadará felizmente. De forma gradual empiezas a subirle la temperatura. Si lo haces muy poco a poco ni siquiera se dará cuenta del cambio. En un momento determinado, el agua alcanza el punto en que empieza a hervir y, sin darse cuenta, la rana muere.

Así ha sucedido con nuestra actitud cultural hacia la homosexualidad. Hace unos años había escándalo e incompreensión. Ahora tenemos aceptación e incompreensión. LOS MIEMBROS DEL MOVIMIENTO HOMOSEXUAL HAN SEMBRADO DE MITOS NUESTRA CULTURA Y HAN REPETIDO ESOS MITOS DURANTE UN PERÍODO DE DECENIOS. AHORA, SIN DARNOS CUENTA, LA HOMOSEXUALIDAD SE HA ADMITIDO COMO OTRO ESTILO DE VIDA.

Mucha gente cree en estos MITOS SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD, que son difundidos por los MEDIOS DE COMUNICACIÓN (prensa diaria, radio, revistas y televisión), la INDUSTRIA DEL ENTRETENIMIENTO, el SISTEMA EDUCATIVO, el MUNDO ACADÉMICO, el GREMIO DE LOS PSICÓLOGOS y ALGUNAS INSTITUCIONES RELIGIOSAS. Mediante una REPETICIÓN CONTINUADA DE ESOS MITOS, muchas personas inteligentes y bien intencionadas han llegado a creer esas MENTIRAS.

En la actualidad, LA MAYOR PARTE DE LAS ESCUELAS Y UNIVERSIDADES DE TODO EL MUNDO ESTÁN ENSEÑANDO A NUESTRO HIJOS, sobre la base de la igualdad social y los derechos humanos, QUE

⁸⁰ W. GADPAILLE, “Cross-Species and Cross-Cultural contributions to understanding homosexual activity”, *Archives of general psychiatry* 37 (1980), pp. 349-356.

LOS HOMOSEXUALES NACEN ASÍ Y QUE NO PUEDEN CAMBIAR. LA PROMOCIÓN DE ESOS MITOS ES OTRO DE LOS FACTORES QUE PUEDEN INFLUENCIAR A UNA PERSONA A QUE SE HAGA HOMOSEXUAL, o que simplemente pueden empujarle a cruzar la raya. Se trata de un ADOCTRINAMIENTO DE JÓVENES IMPRESIONABLES QUE TODAVÍA SE ENCUENTRAN CONFUSOS ACERCA DE SU IDENTIDAD SEXUAL. En la actualidad, en los Estados Unidos hay una tasa de divorcios de un 50 ó 60 %, lo que significa que MUCHOS NIÑOS ESTÁN CRECIENDO SIN EL PROGENITOR DE SU MISMO SEXO. La *Nacional Fatherhood Initiative* (Iniciativa Nacional por la Paternidad) afirma que en 1990 aproximadamente 14 millones de niños vivían con su madre sola. Eso hace que esos niños sean más vulnerables ante las influencias culturales.

En palabras de algunos activistas homosexuales: *“Nuestro primer interés está en la desensibilización del público americano respecto a los gays y los derechos de los gays (...) No hay que preocuparse de intentar persuadir a las masas de que la homosexualidad es algo bueno. Pero sí puedes hacerles pensar que se trata sólo de otra cosa ante la que pueden encogerse de hombros, entonces la batalla por los derechos sociales y legales está virtualmente ganada”*⁸¹.

En INTERNET un niño puede descargarse pornografía y ver cualquier acto sexual imaginable e inimaginable entre dos hombres, dos mujeres, o dos o más “cualquier cosa”. ES UN ABUSO SEXUAL Y UNA VIOLACIÓN DE LA MENTE DE NUESTROS HIJOS. Además, en MUCHAS ESCUELAS, el programa de educación sexual incluye la enseñanza de que la homosexualidad es algo normal, de dónde probarla y de cómo hacerlo.

LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN en América, las principales películas y los informativos locales dan normalidad a la homosexualidad y a las relaciones homosexuales. DE ESTE MODO, SE PRIVA DE LA VERDADERA LIBERACIÓN A UN NÚMERO CADA VEZ MAYOR DE NIÑOS, HERIDOS Y NECESITADOS DE CARÍO, AL QUEDAR ATRAPADOS DE ESTA GRAN MENTIRA. La homosexualidad es un TRASTORNO DEL DESARROLLO QUE CONDUCE A UN INMENSO MALESTAR Y A UN AGOTAMIENTO EMOCIONAL.

El movimiento en pro de los derechos de los gays, los medios de comunicación, el sistema educativo y la profesión de la salud mental nos siguen diciendo que la homosexualidad es algo normal y natural. Observemos algunos datos estadísticos acerca de la conducta homosexual y veamos si esta condición es, de hecho normal:

El Instituto Kinsey publicó un estudio acerca de varones homosexuales que vivían en San Francisco. Indicaba que el 43 % había tenido relaciones sexuales con 500 o más hombres; el 28 % había tenido relaciones sexuales con 1.000 o más y el 79 % manifestó que más de la mitad de sus compañeros sexuales eran personas a las que no conocían previamente⁸².

Una encuesta de la Asociación Americana de la Salud Pública señaló que el 78 % de los homosexuales encuestados había sido infectado por una enfermedad de transmisión sexual⁸³.

Un informe de la Asociación Nacional para la Salud de los Gays y Lesbianas reveló que el abuso del alcohol y de las drogas era tres veces mayor entre los homosexuales que entre los heterosexuales⁸⁴.

Un informe del Departamento Americano de Salud y Servicios Humanitarios (equipo de lucha contra el suicidio juvenil) reveló en 1989 que un tercio de todos los suicidios de adolescentes los cometen jóvenes que tienen problemas de homosexualidad. Es un porcentaje extremadamente elevado, teniendo en cuenta que SÓLO ENTRE EL 1% Y EL 3 % DE LA POBLACIÓN ES HOMOSEXUAL. Los varones homosexuales son seis veces más propensos a haber intentado cometer suicidio que los varones heterosexuales⁸⁵.

McWhirter y Mattison, dos terapeutas homosexuales, realizaron una encuesta sobre ciento cincuenta y seis parejas de varones. Los resultados se reflejan en su libro *La pareja masculina*. Descubrieron que EL 95

⁸¹ M. KIRK Y E. PILL, “The overhauling of straight America”, *Guide magazine* (octubre-noviembre, 1987), p. 9.

⁸² A. BELL y M. WEINBERG, *Homosexualities: A study of diversity among men and women*, Nueva York, Simon and Schuster, 1978, pp.308-312.

⁸³ E. RUEDA, *The homosexual network: Private and public* (Old Greenwich, CT, Devin Adair, 1982), p. 53.

⁸⁴ D. VAN PELT, “Gay are more prone to substance abuse”, *Insight* (5 de noviembre, 1990), p. 53.

⁸⁵ A. BELL Y M. WEINBERG, tabla 21. 12, pp. 450-451.

% DE LAS PAREJAS ERAN INFIELES, y que el 5 % DE LAS QUE ERAN FIELES HABÍAN PERMANECIDO JUNTOS NO MÁS DE CINCO AÑOS. Esta estadística es diáfana si la comparamos con otras realizadas sobre la fidelidad en las parejas heterosexuales. El *American Journal of Public Health* publicó una encuesta realizada con más de dos mil personas y reveló que en un período de cinco años sólo el 6, 4% de las parejas casadas fueron infieles, lo que significa un 93,6% de parejas fieles⁸⁶. El *Nacional Opinión Research Center*, de Chicago, publicó que sobre tres mil cuatrocientos encuestados, entre un 3 y un 4 % de los casados tenían un amante distinto a su cónyuge⁸⁷. Estos resultados contrastan con el 95 % DE LAS PAREJAS HOMOSEXUALES INFIELES. Los mismos McWhirter y Mattison sostienen que *“la expectación antes la actividad sexual fuera de la pareja era la regla para las parejas masculinas, y la excepción para las heterosexuales”*⁸⁸.

*“Los homosexuales tienen al menos doce veces más probabilidades de molestar a los niños sexualmente que los heterosexuales; los profesores homosexuales son al menos siete veces más propensos a molestar a un alumno; se estima que los profesores homosexuales han cometido al menos el 25 % de los actos sexuales contra alumnos; el 40 % de las agresiones sexuales son cometidas por personas involucradas en actividades homosexuales”*⁸⁹.

Estas estadísticas nos muestran claramente que EL COMPORTAMIENTO HOMOSEXUAL NI ES NORMAL NI ES NATURAL. Los miembros de la comunidad homosexual argumentan que la intolerancia social y el prejuicio provocan esas conductas destructivas. Sin embargo, la razón profunda de esos comportamientos no sanos es la QUIEBRA EMOCIONAL que en primer lugar causa la condición homosexual. El prejuicio social tan sólo exacerba un dolor que ya existía previamente en lo más profundo de sus almas.

Kurt, un estudiante sobresaliente en una escuela de lujo, se hizo adicto a la pornografía masculina viendo internet. Su padre instaló programas filtro en el ordenador para evitar que él accediera a esas páginas. Pero Kurt era capaz de saltarse todos los códigos y siguió viendo pornografía habitualmente. Lo que vio y lo que leyó le empujó cada vez más dentro del estilo de vida homosexual, lo cual le llevó a una masturbación compulsiva y al aislamiento respecto de sus compañeros.

La mujer de Nathan le mandó a mi consulta con la esperanza de que le “arreglara”. Nathan le declaró a su mujer que era gay y que después de veinte años de matrimonio le iba a pedir el divorcio. Nathan había reprimido su atracción hacia los hombres durante casi cincuenta años. Ahora quería satisfacer aquellos deseos “naturales”. Había leído los artículos periodísticos que hablaban del “gen gay” y de las explicaciones biológicas de la homosexualidad y estaba convencido de haber nacido gay. Se marchó a casa, consiguió el divorcio, se integró en el estilo de vida homosexual y murió de sida, mientras buscaba a su príncipe azul.

OTROS FACTORES.

Divorcio, muerte, experiencias intrauterinas, adopción y religión son algunos de los factores de influencia que pueden causar un desorden de atracción hacia las personas del mismo sexo. Si los padres se divorcian, o mueren, o algún otro familiar cercano muere, el niño puede interpretar esa experiencia como un rechazo personal y distanciarse aún más de los demás y de sí mismo.

DIVORCIO.

Los niños se culpan a sí mismos naturalmente por el DIVORCIO de sus padres y también pueden hacerlo en relación con la muerte de un progenitor. Un mensaje angustioso resuena en lo profundo del inconsciente del niño: *“Si yo fuera mejor, si hubiera hecho tal o cual cosa, entonces mamá y papá no se hubieran divorciado, o papá no hubiera muerto”*. Este pensamiento puede permanecer completamente inconsciente para el niño-adulto.

⁸⁶ B. LEIGH, M. TEMPLE Y K. TROCKI, “The sexual behavior of U. S. Adults: Results from a Nacional Survey”, *American Journal of public health* 83, n°. 10 (octubre, 1993), pp. 11403-11404).

⁸⁷ T. SMITH, *American sexual behavior: Trenes, socio-demographic differences, and risk behavior*, GSS Tropical report, n°. 25 (University of Chicago, IL, Nacional Opinión research Center, diciembre, 1996), pp. 6-7.

⁸⁸ D. McWHIRTER Y A. MATTISON, *The male couple* (Englewood Cliffs, NJ, Prentice may, 1984), p. 3.

⁸⁹ P. CAMERON, “Homosexuality and child molestation”, *Psichological reports* 58 (1986), 327-337. Citado en M. MADDUX, *Answer to the gay deception*, pp. 62-63.

“El hecho de que después de un divorcio la mayor parte de los niños mayores se distancien respecto de uno de los progenitores y de que una minoría muy importante rechace a ambos es, según creemos, causa de una razonable preocupación social. Significa que MUCHOS DE ESTOS JÓVENES SON ESPECIALMENTE VULNERABLES ANTE INFLUENCIAS EXTRAÑAS A LA FAMILIA, tales como novios, amigas, otros compañeros, figuras adultas de autoridad o los medios de comunicación. Aunque puede que no sean necesariamente negativas, no es probable que estas influencias sean un sustitutivo adecuado a las relaciones estables y positivas con los propios padres⁹⁰”.

EXPERIENCIAS INTRAUTERINAS

Las experiencias intrauterinas pueden contribuir a la separación del niño respecto de uno o de ambos progenitores. Si durante el embarazo la madre estaba pasando dificultades en su matrimonio en relación con su marido o si se sentía rechazada, o no querida, o no deseada por él, o bien sufría cualquier otro tipo de sufrimiento durante la gestación, el bebé no nacido pudo experimentar estos sentimientos y sentimientos como si hubieran sido dirigidos hacia él o ella. El psiquiatra Thomas Verny afirma que **“EL ÚTERO ES EL PRIMER MUNDO PARA EL NIÑO. EL MODO COMO LO EXPERIMENTA –SEA COMO UN LUGAR AMABLE U HOSTIL- CONFIGURA SU PERSONALIDAD Y SUS PREDISPOSICIONES DE CARÁCTER. Si para él ha sido un entorno cariñoso y cálido, es probable que el niño espere que el mundo exterior sea igual. Esto produce una PREDISPOSICIÓN HACIA LA CONFIANZA, LA ACTITUD ABIERTA, LA EXTROVERSIÓN Y LA CONFIANZA EN UNO MISMO. El mundo será su “ostra”, como hasta entonces lo ha sido el útero. Si el claustro materno ha supuesto un entorno hostil, el niño anticipará que el mundo nuevo del exterior será igualmente poco apetecible. Estará PREDISPUERTO A LA SOSPECHA, LA DESCONFIANZA Y LA INTROVERSIÓN. Le será difícil relacionarse con otros y el mismo modo le costará autoafirmarse. La vida le será más difícil que para un niño que haya disfrutado de una buena experiencia intrauterina”⁹¹.**

El doctor Verny realizó numerosos estudios a lo largo y ancho de los Estados Unidos y de toda Europa que muestran claramente que **LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS DE VIDA EN EL SENO DE LA MADRE CONFORMAN LA PERSONALIDAD DEL NIÑO**. Los resultados de estas investigaciones fueron los siguientes:

- El feto puede ver, oír, experimentar, gustar y sentir;
- Lo que el niño experimenta y percibe comienza a dar forma a su actitud y expectativas respecto de la vida;
- La principal fuente de estos mensajes configuradores es la madre;
- Los sentimientos del padre hacia su mujer y hacia el bebé no nacido también influyen en el feto⁹².

El doctor Verny llama a este campo **“PSICOLOGÍA PRENATAL”**. En su libro *La vida secreta del niño no nacido* (*The secret life of the unborn child*, New York, Dell, 1981), se pueden consultar historias clínicas y numerosos estudios que describen los efectos de experiencias prenatales y perinatales sobre la personalidad de los niños.

La doctora Mónica Lukesch, psicóloga de la Universidad Constantine, en Alemania, estudió a dos mil mujeres embarazadas. Concluyó que **LA ACTITUD DE LA MADRE HACIA SU HIJO NO NACIDO CONSTITUÍA EL MAYOR INFLUJO SINGULAR PARA DETERMINAR CÓMO MADURABA EL NIÑO⁹³**. El doctor Dennis Stott estudió a más de mil trescientos niños y a sus familias y considera que **UNA MUJER EMBARAZADA QUE PADEZCA UNA RELACIÓN MATRIMONIAL TORMENTOSA TIENE UN RIESGO UN 237 % MAYOR DE DAR A LUZ A UN NIÑO CON DAÑOS FÍSICOS O PSÍQUICOS QUE UNA MUJER QUE TENGA UNA RELACIÓN EN LA QUE SE SIENTA SEGURA⁹⁴**.

⁹⁰ N. ZILL, D. R. MORRISON Y M. J. COIRO, “Long-Term effects of parental divorce on parent-child relationships, adjustment, and achievement in young adulthood”, *Journal of family psychology* 7 (1993), pp. 91-103.

⁹¹ T. VERNY y J. DELLY, *The secret life of the unborn child* (Nueva York, Dell Publishing, 1981), p.50.

⁹² *Ibid.*, pp. 12-13.

⁹³ M. LUKESCH, “Psychological faktoren der Schwangerschaft” (Tesis doctoral, Universidad de Salzburgo, 1975). Citado en T. VERNY, *The secret life of the unborn child*, p. 47.

⁹⁴ D. STOTT, “Children in the womb: The effects of stress”, *New society* (19 de mayo, 1977), pp. 329-331.

Leanne Payne, un conocido terapeuta pastoral, ha manifestado que ha ayudado a muchas personas a curarse de los efectos de experiencias intrauterinas dolorosas: *“No es ninguna tontería, por ejemplo, el ver a una persona curada que había sido hospitalizada, incluso en muchas ocasiones, debido al rechazo que había experimentado antes de nacer”*⁹⁵.

ADOPCIÓN

La adopción también puede contribuir a originar un desorden de atracción respecto del padre o de la madre. SI EL NIÑO NO SE VINCULA CON SEGURIDAD CON EL PROGENITOR ADOPTIVO DE SU MISMO SEXO, puede que el resultado sea un desorden de atracción hacia las personas del mismo sexo. Sarah se aferraba a su madre adoptiva. Se sentía constantemente necesitada y, en ocasiones, rechazada. Después del bachillerato, comenzó a buscar otras mujeres para LLENAR SU NECESIDAD CONSTANTE DE ATENCIÓN Y DE AFECTO. Sus relaciones duraban poco. Bajo su deseo homosexual había una niña perpleja que SE SENTÍ NO QUERIDA Y RECHAZADA POR SU MADRE biológica.

RELIGIÓN

La religión puede significar también un factor que contribuya a este problema. Determinadas creencias pueden provocar un impacto negativo si previamente existe ya un distanciamiento respecto de uno o de otro progenitor. PARA LOS NIÑOS, LOS PADRES SON LOS PRIMEROS REPRESENTANTES DE DIOS. SON LA MANIFESTACIÓN VISIBLE DE UN DIOS INVISIBLE. Significan nuestro modelo para la masculinidad y para la feminidad. Dios representa una extensión de la figura del padre. Si el niño rechaza a sus padres, puede que fácilmente rechace sus creencias religiosas. Esto le separa de Dios, de los padres, de las figuras de autoridad y de un sentimiento de pertenencia dentro del mundo. El doctor Nicolosi afirma que el proceso de “manifestación” (“salir del armario”) de hecho es una MANIFESTACIÓN DE UNA SEPARACIÓN DEFENSIVA ELEVADA A UNA ESCALA SOCIAL⁹⁶.

Alan nunca se sintió vinculado con su padre o con su madre. Nunca sintió que perteneciera a su familia. En su terapia, recuperó un RECUERDO INTRAUTERINO de haber experimentado un INTENSO DOLOR Y ANGUSTIA. Lloró como si estuviera volviendo a experimentar aquellos oscuros recuerdos. HABÍA NACIDO SINTIÉNDOSE NO QUERIDO Y NO DESEADO. *“Éste no es mi sitio. ¿Por qué me tuvisteis?”*. Después de esto, Alan habló con su madre y le preguntó por sus sentimientos durante los nueve meses de embarazo en los que le había llevado dentro. Ella le contó que en aquel tiempo su padre estaba teniendo una aventura con otra mujer, y que ella sentía que no era deseada ni querida. En un instante, Alan se dio cuenta de que HABÍA INTERIORIZADO Y PERSONALIZADO LOS SENTIMIENTOS DE SU MADRE.

La madre de Iván había intentado abortarle durante el segundo trimestre de su embarazo. El intento fracasó e Iván nació. Él siempre sintió animosidad hacia su madre y distanciamiento respecto de su padre. Del mismo modo que Alan, sentía que no pertenecía a su familia, que no encajaba y que no debería estar vivo. Hasta que preguntó a su madre sobre cómo experimentó su nacimiento no había sabido del intento de abortarle.

Jerry era un perfeccionista. Sentía que si hacía bien las cosas sería ACEPTADO Y QUERIDO. Después de recibir la Primera Comunión fue a casa y rompió un jarrón que su madre estimaba muchísimo. Nunca se perdonó aquel fallo y desde entonces fue distanciándose de Dios y de las convicciones religiosas de sus padres. Se sentía inadecuado, por más que se esforzase por hacer bien las cosas. Jerry estaba extremadamente preocupado esforzándose por ser un niño perfecto. Como era más sensible y reservado que lo habitual, nunca comunicó a sus padres lo mal que se sentía consigo mismo. Dios se había convertido, para él, en su acusador y juez definitivo.

SUMARIO

⁹⁵ L. PAYNE, *The healing of the homosexual* (Westchester, IL, Crossway Books, 1984), p. 21.

⁹⁶ J. NICOLOSI, *Reparative therapy*, op. cit., p. 145.

Estas DIEZ INFLUENCIAS (HERENCIA, TEMPERAMENTO, HERIDAS HETERO EMOCIONALES, HERIDAS HOMO EMOCIONALES, HERIDAS RELACIONADAS CON LOS HERMANOS/DINÁMICAS FAMILIARES, HERIDAS RELACIONADAS A LA IMAGEN CORPORAL, ABUSOS SEXUALES, HERIDAS SOCIALES, HERIDAS CULTURALES Y OTROS FACTORES) REPRESENTAN LOS FACTORES PRINCIPALES QUE CONTRIBUYEN A LA CREACIÓN DE ATRACCIONES HACIA LAS PERSONAS DEL MISMO SEXO, en hombres y mujeres. AFRONTANDO CADA UNO DE ESTOS TEMAS, DESCUBRIENDO SU SIGNIFICADO Y SU ALCANCE, LA PERSONA PUEDE CURARSE Y RECUPERAR PLENAMENTE LA HABILIDAD DE EXPERIMENTAR SU PROPIA IDENTIDAD DE GÉNERO Y UN SENTIDO DE VALOR PROPIO.

Ésta es una observación final fruto de mi trabajo con personas durante los últimos años:

CUANTO MAYOR ES LA ALIENACIÓN RESPECTO A LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y NECESIDADES EN EL PRESENTE, Y CUANTO MAYOR ES EL DISTANCIAMIENTO RESPECTO A LAS HERIDAS SIN CURAR Y DE LAS NECESIDADES INSATISFECHAS, MAYOR O MÁS INTENSO ES EL DESEO HACIA LAS RELACIONES HOMOSEXUALES.

CUANTO MÁS INCONSCIENTE ES UNA PERSONA DE SUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES EN LAS RELACIONES ACTUALES, MÁS INTENSA ES LA NECESIDAD DE IMPLICARSE O DE FANTASEAR CON CONDUCTAS HOMOSEXUALES. ENTONCES EL SEXO SE CONVIERTE EN UNA FORMA DE REENCONTRARSE CON EL CUERPO Y EL ALMA, SEA A TRAVÉS DE LA MASTURBACIÓN (AUTOEROTISMO) O DE LA RELACIÓN SEXUAL CON OTRA PERSONA. ASÍ, LA BÚSQUEDA DEL SEXO O DE LA MASTURBACIÓN COMPULSIVA REPRESENTA UN INSTINTO DE REPARACIÓN PARA RESTAURAR UN YO FRACTURADO. ¡¡ LO MÁS FRUSTRANTE ES QUE ESTE OBJETIVO NO SE ALCANZA NUNCA!!

CAPÍTULO 3

STEVE

Mis padres nacieron durante la Gran Depresión. Fueron introducidos en una vida de temores, desesperación y pesimismo. Cinco años después de casarse nació yo. Fue un parto difícil para mi madre. Pesé cuatro kilos y medio y mi madre es una mujer pequeña. No fue una tarea fácil. Entré en el mundo con dificultad.

Cuando sólo tenía diez meses de edad, enfermé y los doctores me hospitalizaron durante una semana. Durante los años siguientes, me vi a menudo en las consultas de los médicos, con problemas respiratorios. Desde muy temprano tuve el sentimiento de que estaba próximo a la muerte, de que era débil y de que no sobreviviría. Me fui “desconectando” de mi propio cuerpo y sentía que era como un objeto extraño. Evitaba hacer deporte y en definitiva todo lo que implicara una actividad física o una cierta rudeza, cualquier cosa que pudiera hacerme sentir que podía morir y que me hacía sentir inseguro.

En una etapa muy temprana, me “cerré” emocionalmente. Por alguna razón –probablemente por falta de habilidad o malentendidos- mis necesidades en ese terreno no se solían satisfacer. Tenía problemas para sintonizar con mi padre. Debido a esos problemas, que a su vez le impedían a él conectar por completo conmigo, no fui capaz de interiorizar plenamente su masculinidad. La mayoría de los chicos pasan por una etapa infantil en la que se vuelven más independientes respecto de sus madres y se van identificando más con su propio género: su padre u algún otro modelo de masculinidad. Mi padre y yo nunca conectamos. Puede que él, de manera inconsciente, me hubiera rechazado y yo, a mi vez, le rechacé a él. Pensé que si los hombres me trataban de aquel modo, yo no quería ser como ellos. Pronto empecé a cerrarme ante los demás. Buscaba mi madre para consolarme. Cuando comencé el colegio, me di cuenta muy pronto de que si traía buenas notas a casa mis padres quizá se fijaran en mí y me prestaran la atención que yo deseaba, necesitaba y demandaba. Por entonces pensaba que mi valor como persona dependía de lo que lograba hacer. Me esforcé mucho por tener éxito académico, para ser el mejor estudiante y nunca tener mala conducta.

Cuando tenía siete años comencé a tocar el violín. Tuve dos maestros que me presionaban en exceso. Aún me encerré más en mí mismo. Seguí enterrando cada vez más profundamente mi deseo por obtener cariño y afecto de mi padre, de ser aceptado por mi madre como un varón, y sencillamente de existir y vivir.

Siempre me sentía como si algo horrible estuviera por llegar, a la vuelta de la esquina: muerte, heridas, accidentes y una amplia lista más. Seguí edificando mi aislada vida con más estudios, más conciertos, más ensayos. ¡Quería que se dieran cuenta de que estaba allí! Pensaba que aquello constituía la llave de mi felicidad. En lo más profundo deseaba ser uno más entre los demás chicos, practicando deportes, pasándomelo bien, ¡tirando el abrigo en cualquier lado y siendo sencillamente un niño! Pero hacia el exterior, ante mis padres, mi familia y los profesores, yo era el niño perfecto que sacaba buenas notas, un gran talento que se interesaba en el estudio.

En contadas ocasiones me sentí a gusto con mi propio género: cuando visitaba a mi tío, un tipo simpático y cariñoso, o cuando tenía el coraje de jugar con intensidad con otros chicos. Pero siempre sucedía algo que me hacía replegarme en mi vida aislada: la enfermedad, una “mala” nota o un grito recibido en la escuela. Pensaba que la causa de todas aquellas “malas suertes” era que nadie me estaba disciplinando lo suficiente. En el colegio tenía algunos amigos. Se trataba en su mayor parte de chicos que estaban en mi mismo barco: grandes estudiantes y chicos que se esforzaban por “hacer” cosas. Encontraba descanso escuchando música. Tranquilizaba mi alma. En realidad, lo que mi alma quería era ser un niño, ser querido por mi padre, aceptado por mi madre y capaz de cometer errores, de romper con mi mundo seguro.

Mi autoimagen era muy pobre. Pensaba que todos los demás eran más guapos, más ricos, más listos y más rápidos que yo. Mi hermana se convirtió en una rebelde en su búsqueda de amor y de aprobación. Yo veía cómo su decisión provocaba dolor a mis padres. Yo no quería causar aquel trastorno en la familia. Después de todo, como le oí una vez a mi madre: “¿Qué iban a pensar los vecinos?”.

En los doce y los trece años comencé la pubertad. No quería empezar a afeitarme, a tener una voz más grave, o a ver como crecía el pelo alrededor de mi pene. Mi padre me advirtió que si tenía preguntas sobre el sexo había un libro en la estantería que yo podía leer. Así que pasó lo inevitable: me convertí en un adolescente. Los otros chicos parecían excitados con todo aquello, pero yo no lo estaba en absoluto. Me di cuenta de que estaba idealizando a otros chicos mayores del colegio. Deseaba ser ellos. Cuando alguien intentaba acercarse a mí, me asustaba y lo alejaba de mí.

Percibía cierta atracción hacia las chicas. Compré algunos pósters y pornografía de mujeres. Mi hermana y mi madre encontraron un día los pósters e hicieron comentarios que pude oír: “Oh, no. ¿Le atraen sexualmente las mujeres?” Tenía miedo a la intimidad con mujeres y evitaba ir más allá del nivel de la amistad con ellas, por temor al rechazo y avergonzado de estar interesado por ellas.

También me percaté de que comenzaba a atraerme sexualmente otros chicos y hombres jóvenes. Lo negué y pensé que era sólo una etapa. Cuando tenía unos quince años me hice amigo de otro chico necesitado como yo, de mi misma edad. Los dos éramos músicos y comenzamos a pasar tiempo juntos. Me empezó a hacer preguntas sobre cosas como la masturbación y el sexo. Lenta pero firmemente comenzó a seducirme. Un día tuvimos una relación sexual. El impulso para hacerlo y la necesidad eran demasiado intensos como para negarse. Puedo recordar esa primera vez como si fuera ayer. En realidad yo no deseaba hacerlo, pero no dije que no. La desleída voz en mi conciencia que se oponía e difuminó en aquel momento.

Comenzamos a tener relaciones sexuales con regularidad. Él compraba pornografía y me la enseñaba. Nuestra “relación” continuó durante algunos años. Me engatusaba para lograr que fuera a su casa diciéndome que me daría sus favores sexuales, satisfaciendo así los suyos. Dejé que la necesidad de atención y contactos masculinos se apoderara de mí. No tardó en hablarme de lugares en los que los hombres se encontraban para tener relaciones sexuales: baños, parques, bares. Cuando entré en la universidad comencé a explorar ese mundo. En la superficie seguía siendo el músico tranquilo e intelectual. En el interior me convertí en un furioso adicto al sexo, que no cesaba de buscar contactos sexuales con varones, a menudo un par de veces por semana. ¡Resultaba tan vigorizador, me daba tanta energía y era tan contracorriente! De puertas afuera yo era el tipo más simpático con la gente, pero en mi interior, me dedicaba a tener anónimas relaciones sexuales. Las cosas continuaron así durante uno o dos años.

Cuando tenía diecinueve años decidí que no quería seguir con aquel estilo de vida. Empecé a buscar respuestas. No quería ser homosexual. No quería tener relaciones sexuales con hombres. Algo me faltaba. Sencillamente no era adecuado para mí. Escribí a muchas organizaciones diferentes. Entré en contacto con sacerdotes, grupos religiosos y psicológicos. Muchos me contestaron con sus respuestas: acéptate como eres o acepta a Cristo y te curarás. No era la respuesta que estaba buscando. Entonces leí en una revista un artículo acerca de la homosexualidad. Abordaba la posibilidad de las causas genéticas y de cómo muchas personas vivían felizmente ese tipo de vida. Al final del artículo se reflejaba la controversia entre profesionales de la psicología que ayudaban a personas a descubrir por qué tenían atracciones homosexuales y como afrontar esas causas para poder satisfacer las necesidades que subyacían a esas inclinaciones. Rápidamente escribí a uno de esos psicólogos. Me respondió enseguida y poco después comenzaba las sesiones de terapia con él. Me enseñó muchas herramientas cognitivas muy valiosas, que incluían cómo hacer amigos, cómo ganar autoestima y otras del estilo. Su teoría era que adquiriendo amistades no eróticas con otros hombres las atracciones homosexuales bajarían de intensidad. Comencé a sentirme mejor conmigo mismo. Salí con otros varones y me obsesioné con estar con hombres el máximo tiempo posible. Les idolatraba. Buscaba a los más guapos para hacerme su amigo. Los quería *para mí*. Buscaba en ellos mi masculinidad.

Durante unos años me sentía más feliz. Entonces, cuando tenía veintidós años, me mudé a otra ciudad al acabar la universidad. De repente me encontraba solo de nuevo. Sin amigos, sin acceso a la masculinidad, y sin nadie que se fijara en mí. De nuevo comencé a repetir mi conducta sexual. El vivir en una gran ciudad no ayudaba demasiado. ¡Tantos baños públicos, tantos parques y bares! Empecé a traer hombres a casa, pensando que si el sexo no era anónimo quizá no resultara tan doloroso emocionalmente. Seguía provocándome un gran dolor en el alma. Pensé que podría seguir con esa vida y a pesar de ello casarme con una mujer. Quizá podría casarme con una mujer bisexual. De esta forma yo no tendría que dejar mi conducta y al tiempo podría llevar una vida envidiable: una mujer, unos hijos, un hermoso hogar. Una vida y una doble vida. Algo dentro de mi conciencia me decía: “No. Eso no es lo que quiero”. Dejé de ir a las sesiones de terapia.

De nuevo comencé a buscar ayuda. Intentaba evitar los contactos sexuales, sabiendo que me resultaban muy dolorosos. Pero no siempre lo conseguía. Me integré en un grupo religioso que afirmaba curar la homosexualidad. “Disciplina, oración y autodominio” era su lema. Comencé a darme cuenta de que en realidad dentro del grupo muchos no se habían curado de su homosexualidad. Sencillamente la habían suprimido y rezaban para que no reapareciera. Aquello no resultó para mí: me sentía muy presionado y con miedo a hablar sobre mis atracciones y mi conducta. Seguí teniendo contactos homosexuales. Mi dolor más profundo y mi más negra sombra –la actividad homosexual– se convirtió en mi mayor impulso y aliado a la hora de buscar más ayuda. Pensé que si me integraba en un grupo terapéutico, podría avanzar mucho más. Encontré un grupo formado por personas que luchaban por pasar de la homosexualidad a la heterosexualidad. Como seguía con mis encuentros homosexuales, comencé también una terapia individual con Richard. La corriente de mi vida comenzó a cambiar. En aquel momento comencé a cambiar de vivir en mi mente a vivir con mi corazón. Fue uno de los momentos más importantes de mi vida.

Inicié un plan intensivo de curación. Acudía a dos grupos de sanación, frecuentaba la terapia y empecé a buscar ayuda de otras personas que se encontraban en distintos tipos de recuperación. Muchas de las técnicas que comencé a usar eran nuevas para mí y me resultaron mucho más eficaces que nada que hubiera experimentado antes. Nunca había intentado el procesamiento espiritual, el psicodrama, el tacto no erótico con otros hombres y la concentración en las emociones. Comencé a conocer al niño que hay dentro de mí, que se sentía muy herido y anhelaba sentirse amado por mí y por los demás. Pasé muchas noches y muchos días, horas y sesiones llorando, enfadándome y aprendiendo a “engendrarme” y a quererme a mí mismo. Para mí fue crucial el investigar lo que yacía bajo mis atracciones y sentimientos homosexuales. Descubrí muchos asuntos que habían hecho que yo nunca llegase a identificarme con mi propio género: heridas relacionadas con mi cuerpo, temor a la muerte, abuso sexual, un padre abdicado, una madre y una hermana necesitada afectivamente y muchos otros puntos.

Una vez que comencé un programa firme de trabajo bioenergético, de abrazos no eróticos con otros varones y de despertar emocional, cesaron mis actos homosexuales. Durante algún tiempo pensé que era

sólo algo temporal, como había sucedido en otras ocasiones. Pero esta vez, ¡la libertad duraba! Desde octubre de 1996 he permanecido en una sobriedad sexual. Ahora sé que bajo el impulso hay una necesidad mucho más profunda de orden no sexual. Ahora satisfago estas necesidades de una forma saludable.

Pero había más cosas en las que trabajar aparte del cambio de conducta. Yo quería curarme más de lo que estaba causando mis sentimientos homosexuales. Actualmente, en mi plan de curación, estoy trabajando y me siento más cómodo con mi cuerpo sano. Juzgo sentimientos que todavía tengo en relación con cosas que no fueron bien en la relación con mi padre y con mi madre y sigo recibiendo un sano contacto físico de otras personas. Aunque aún no me he recuperado plenamente de mi sentimiento de atracción hacia las personas de mi propio sexo, la intensidad y la fuerza de esos sentimientos han disminuido como resultado de un trabajo consistente sobre mi propia afectividad. Si siento impulsos homosexuales, busco en mi interior para descubrir qué es lo que me hace sentirme débil. Los sentimientos de atracción pueden surgir cuando alguna cosa de mi pasado se desencadena y asoma: el abandono, el abuso sexual, los sentimientos con respecto a la enfermedad o a la muerte, o la incapacidad hacia las mujeres. También me estoy dando cuenta – para mi alegría- de que en la misma medida en que progreso en mi identificación con mi propia masculinidad, me siento atraído sexualmente por las mujeres. Estoy seguro de que si sigo con mi plan de curación me llevará a una mayor libertad y a una curación interior.

Trabajando en mi curación junto con otras personas, me he dado cuenta de que en mucha gente el padecimiento tiene diferentes síntomas: alcoholismo, abuso de drogas, cuestiones sexuales, etc. En lo profundo de cada uno de nosotros existe un niño precioso que espera recibir un amor que lo sane y lo cure. Cuando se trata de curarse de la homosexualidad, existe la carga añadida de la presión social. La corrección y la presión política han logrado que sea “impopular” el querer pasar de la homosexualidad a la heterosexualidad. A menudo nos toca padecer la incomprensión de unos por tener sentimientos homosexuales y de otros por no “aceptar” nuestra sexualidad tal cual es. Ante aquéllos que quieran curarse de la homosexualidad, doy testimonio, por mí y por otros, de que es posible. Sí, se trata de una idea nueva, y para la mayoría es un territorio no aceptado y todavía por conocer, pero podemos lograrlo. El don de la libertad está disponible para quienes de verdad deseen tomarlo.

SEGUNDA PARTE CURACIÓN

CAPÍTULO 4 EL PROCESO CURATIVO: LAS CUATRO ETAPAS DE LA RECUPERACIÓN

A través de mi propio itinerario y en los catorce años que he ayudado a otros a realizarlo, he desarrollado un **MODELO DE RECUPERACIÓN**. Ha demostrado su eficacia para aquellas personas que

SINCERAMENTE DESEAN CAMBIAR. Este proceso es útil para quienes han sido homosexuales activos pero también para quienes no se han involucrado en este tipo de actos pero sin embargo experimentan una acción hacia las personas de su propio sexo.

El matrimonio no es la solución para nadie que tenga sentimientos homosexuales, ya que una mujer no puede satisfacer las necesidades homo emocionales de un hombre, y de igual modo, un hombre nunca satisfará las necesidades homo emocionales de una mujer⁹⁷. Dentro del proceso de recuperación lo primero es que un hombre se cure con otro hombre y del mismo modo una mujer debe curarse con otras mujeres.

Antes de que alguien me ayudara eficazmente, algunos amigos bien intencionados me decían: “Richard, busca la mujer adecuada y ella te devolverá a la normalidad”, o también: “Reza intensamente y Dios te quitará la homosexualidad. Si no es así, entonces es que estás haciendo algo mal”. Ojalá hubiera sido tan sencillo. Pero no lo fue. Recé y recé para que Dios me quitara aquellos deseos, pero no lo hizo. Me casé, confiando que eso ordenaría mi interior, pero mis deseos hacia los de mi sexo se intensificaron. Descubrí que había estado rezando la oración equivocada durante casi veinte años. Lo que en realidad debía pedir era: “Dios, por favor, muéstrame el significado de mis deseos hacia los hombres”. Mas tarde llegué a comprender que Dios nunca me quitaría aquellos sentimientos porque tenían un significado profundo que yo debía **COMPRENDER, SANAR** y en última instancia **CUMPLIR DENTRO DE UNAS RELACIONES SANAS Y NO SEXUALES.**

He dividido el **PROCESO DE CURACIÓN** en **CUATRO ETAPAS:**

- 1. ETAPA UNO: TRANSICIÓN.**
- 2. ETAPA DOS: ARRAIGO.**
- 3. ETAPA TRES: CURACIÓN DE LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES.**
- 4. ETAPA CUATRO: CURACIÓN DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES.**

Es un modelo lineal y de desarrollo. De todos modos no funciona tan limpia y claramente como lo voy a describir. La persona que está en transición puede saltar desde la primera etapa a la tercera y luego regresar a la segunda, para luego volver de nuevo a la primera. Todo depende del crecimiento, de la maduración y de las necesidades de cada persona en tratamiento.

La ventaja de tener este modelo en cuatro etapas está en que representa un mapa de carreteras, un **ITINERARIO PARA LA RECUPERACIÓN.** Si alguien salta de la etapa primera a la tercera, en algún momento deberá regresar a la etapa previa y continuar trabajando en aquellas tareas que son obligatorias. Es como hacer una excursión en automóvil desde Sevilla hasta Barcelona. En algún lugar de Madrid, el viajero recuerda una experiencia dolorosa que tuvo cuando vivía en Santander, así que coge un avión hacia Santander, cura esa herida y toma un vuelo de regreso de nuevo hacia Madrid. Entonces continúa su camino por carretera desde Madrid hacia Barcelona.

Si pudo volar desde Madrid a Santander, entonces, ¿por qué no vuela sencillamente desde Sevilla a Barcelona y se salta toda la larga excursión por carretera? En la vida no hay atajos cuando se trata de asuntos del corazón. **EN EL PROCESO DE CURACIÓN LA PERSONA ESTÁ BUSCANDO SU YO PERDIDO, AQUELLAS PARTES DE SU PERSONALIDAD QUE O BIEN ESTÁN ENCERRADAS O NUNCA HAN SIDO DESCUBIERTAS.**

Todo esto lleva su **TIEMPO, PACIENCIA Y UN CONTINUO ESFUERZO.** El precio es alto si se quiere retomar la propia vida, pero la recompensa vale con mucho la pena de los esfuerzos. Sin esos esfuerzos yo no estaría vivo hoy. Los que tratan de volar sin realizar su trabajo sobre el terreno pueden acabar estrellándose en pleno vuelo.

El siguiente cuadro recoge una progresión de etapas en paralelo que sintetiza el **PLAN DEL TRATAMIENTO:**

LAS CUATRO ETAPAS DEL PLAN DE TRATAMIENTO TERAPÉUTICO

⁹⁷ E. MOBERLY, *Homosexuality: A new christian ethic* (Greenwood, SC, Attic Press, 1983), p. 38.

ETAPA UNO: TERAPIA DE LA CONDUCTA.

ETAPA DOS: TERAPIA COGNITIVA Y DE CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR.

ETAPA TRES: TERAPIA PSICODINÁMICA: CURACIÓN DE LAS HERIDAS RELATIVAS AL PROPIO SEXO.

ETAPA CUATRO: TERAPIA PSICODINÁMICA: CURACIÓN DE LAS HERIDAS RELATIVAS AL SEXO OPUESTO.

A menudo “el proceso va de mal en peor y luego mejora”⁹⁸. Las personas suelen acercarse a recibir ayuda cuando están en crisis y se sienten mal. Conforme descubren la(s) fuente(s) del (de los) problema (s), las cosas empeoran ya que experimentan un GRAN DOLOR. Después, el asunto mejora cuando comienza la curación y la experiencia del amor.

LAS CUATRO ETAPAS DE LA CURACIÓN DE LA HOMOSEXUALIDAD

1. TRANSICIÓN (TERAPIA DE LA CONDUCTA)

- 1.1. Cortar con la conducta sexual.
- 1.2. Desarrollar una red de apoyo.
- 1.3. Favorecer la autoestima y experimentar el valor de la relación con Dios.

2. ARRAIGO (TERAPIA COGNITIVA)

- 2.1. Seguir con la red de apoyo.
- 2.2. Seguir con la afirmación de la autoestima y la experiencia del valor de la relación con Dios.
- 2.3. Desarrollar habilidades: entrenamiento positivo, estrategias de comunicación, técnicas para la resolución de problemas.
- 2.4. Iniciar la curación del niño interior: identificación de pensamientos, sentimientos y necesidades.

3. CURACIÓN DE LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES (TERAPIA PSICODINÁMICA)

- 3.1. Proseguir con todas las tareas de la segunda etapa.
- 3.2. Descubrir las causas profundas de las heridas homo emocionales.
- 3.3. Iniciar el proceso de queja, perdón y toma de responsabilidad.
- 3.4. Desarrollar las relaciones sanas y curativas con el mismo sexo.

4. CURACIÓN DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES (TERAPIA PSICODINÁMICA)

- 4.1. Proseguir con todas las tareas de la segunda etapa.
- 4.2. Descubrir las causas profundas de las heridas hetero emocionales.
- 4.3. Continuar el proceso de queja, perdón y toma de responsabilidad.
- 4.4. Desarrollar relaciones sanas y curativas con el sexo opuesto, y aprender a conocer al otro sexo.

1. PRIMERA ETAPA: TRANSICIÓN. TERAPIA DE CONDUCTA

En la primera etapa, LA PERSONA SE DA CUENTA DE QUE TIENE UN PROBLEMA Y DE QUE QUIERE RECIBIR AYUDA. Puede ser que haya intentado infructuosamente suprimir sus deseos homosexuales. Quizá esta persona esté casada, buscando de este modo que desaparezcan sus deseos hacia su propio sexo, pero sin conseguirlo. Quizá se halla en medio de muchas relaciones que le resultan vacías, dolorosas y frustrantes. Puede ser que se trate de alguien muy joven y confundido acerca de su orientación sexual. Pueden darse muchos escenarios y muy diferentes, pero EL COMÚN DENOMINADOR QUE SUBYACE ES UN PROFUNDO DESEO DE CAMBIAR. No importa si la persona tiene trece años o si tiene setenta y tres. A

⁹⁸ J. FRANK, “Stages of recovery” (Discurso para la Conferencia PFOX, Fairfax, VA, 7 de marzo, 1998).

CUALQUIER EDAD ES POSIBLE CAMBIAR. UN FACTOR CLAVE PARA EL CAMBIO ES LA MOTIVACIÓN PERSONAL. SIN UN COMPROMISO POR EL CAMBIO PROFUNDAMENTE ASENTADO EL PROCESO DE CURACIÓN ES VIRTUALMENTE IMPOSIBLE.

En esta PRIMERA ETAPA se establecen tres áreas:

1.1. CORTAR CON LA CONDUCTA SEXUAL.

1.2. DESARROLLAR UNA RED DE APOYO.

1.3. FAVORECER LA AUTOESTIMA Y EXPERIMENTAR EL PROPIO VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS.

1.1. PRIMERA TAREA: CORTAR CON LA CONDUCTA SEXUAL

En la fase de transición la persona necesita CORTAR CON SU ANTIGUO TERRENO DE JUEGO, con sus viejos compañeros de juego y con sus viejos juguetes:

Terrenos de juego: no debe ir a los lugares que asocia con hombres homosexuales o con el comportamiento homosexual, tales como bares, baños, salas pornográficas y parques (cualquier lugar en el que se pueda implicar en una actividad homosexual).

Compañeros de juego: ha de cortar relaciones con amigos homosexuales y amantes. No debe asociarse con nadie que pueda tentarle o inducirle a una actividad homosexual.

Juguetes: debe evitar comprar pornografía o cualquier tipo de parafernalia homosexual asociada al comportamiento homosexual.

Es igualmente importante que CORTE TODO VÍNCULO CON LA FUENTE DE INFLUENCIA NEGATIVA DEL MUNDO. Puede que tenga que dejar de leer durante algún tiempo los periódicos y revistas, o de escuchar las noticias que traten y apoyen o animen el comportamiento homosexual. NECESITA RODEARSE DE VOCES POSITIVAS Y DE ESPERANZA. Para algunos esto puede parecer muy radical. Más adelante explicaré de un modo más claro por qué es necesario separarse de este tipo de actividades externas y de influjos negativos.

1.2. SEGUNDA TAREA: DESARROLLAR UNA RED DE APOYO

El factor o factores centrales en la vida de cualquiera que experimente atracción hacia su propio sexo pueden ser las relaciones homosexuales, las fantasías sexuales, la masturbación compulsiva, las escapadas (bares, baños, parques, aseos), o la pornografía. No basta con decirle a alguien que corte con esas relaciones y comportamientos. ES IMPORTANTE DARSE CUENTA DE QUE ESAS PERSONAS, ESOS LUGARES Y COSAS REPRESENTAN UNA LEGÍTIMA NECESIDAD DE ESE HOMBRE O MUJER. El impulso que le lleva a establecer vínculos es genuino. Sin embargo, SÓLO UNAS RELACIONES SALUDABLES, PURIFICADORAS, DE CARIÑO Y NO SEXUALES SON ADECUADAS PARA DAR CUMPLIMIENTO A LAS NECESIDADES MÁS PROFUNDAS. Hay que construir una RED DE APOYO para proveer del “alimento” y del AMBIENTE CURATIVO en el que el sujeto pueda curarse de sus heridas pasadas y obtener un AMOR ADECUADO, ORIENTACIÓN Y ALIENTO. RELACIONES SANAS Y CONDUCTAS SANAS reemplazan conductas y fantasías sexuales.

La RED DE APOYO puede consistir (aunque no tiene por qué limitarse a esos círculos) en la familia, los amigos y el cónyuge; la comunidad espiritual; los grupos de apoyo; llamadas de teléfono; e-mails; masaje terapéutico, estudio de la literatura y asesoramiento. La meditación, oración y el alimento espiritual serán tratados en la siguiente sección.

FAMILIA, AMIGOS, CÓNYUGE.

El apoyo de los padres, hermanos o hermanas, parientes, cónyuge y amigos cercanos será de gran ayuda en este PROCESO DE CAMBIO. Cuando los canales de comunicación están abiertos, ES BUENO PARA

LA PERSONA COMPARTIR SU SITUACIÓN Y SUS NECESIDADES. Si la comunicación es difícil en ese momento, quizá en el futuro pueda crear esa oportunidad.

Básicamente existen CUATRO TIPO DE AMISTADES que serán de AYUDA en el proceso de curación:

- Amigos heterosexuales que conocen la lucha que está librando y la apoyan;
- Amigos heterosexuales que no conocen su pugna y son buenos amigos;
- Mentores que colaboran en el proceso de apadrinar a la persona;
- Compañeros que están en su misma situación y que buscan salir de la homosexualidad.

Una atracción sentida hacia un amigo heterosexual es una oportunidad perfecta para sanar y crecer. *“Las amistades con varones heterosexuales y sexualmente atractivos, hacia los que los pacientes sienten una atracción erótica, ofrecen la mejor oportunidad de curación. Sólo a través de ese tipo de asociaciones puede haber una transformación desde la atracción erótica a la verdadera amistad. Es decir, la desmitificación del varón distante... Este movimiento de transformación DESDE LO SEXUAL A LO FRATERNAL (i.e., del eros a la philia) es la experiencia curativa esencial de la homosexualidad masculina”*⁹⁹.

COMUNIDAD ESPIRITUAL.

La comunidad espiritual debe implicarse en el proceso curativo de estos hombres, mujeres y adolescentes llenos de coraje que buscan cambiar. ES POSIBLE QUE QUIENES QUIEREN ABANDONAR LA HOMOSEXUALIDAD NO LO LOGREN SIN LA AYUDA DE OTROS. Necesitan tiempo, contacto y diálogo. UNA CURACIÓN AUTÉNTICA Y DURADERA TENDRÁ LUGAR CUANDO EL AMOR DE DIOS SE MANIFIESTE Y EXPERIMENTE A TRAVÉS DE LAS PERSONAS. El movimiento de los doce pasos (grupos del tipo de Alcohólicos Anónimos) ha crecido tanto debido a la incapacidad de las comunidades religiosas para solucionar con éxito los problemas de hombres, mujeres y niños. Por tanto, ha llegado el momento de que los hijos de Dios SE AYUDEN LOS UNOS A LOS OTROS y de que sean SINCEROS en lo relativo a sus PROBLEMAS ÍNTIMOS, sus quebraderos de cabeza y sus sufrimientos. Hemos de poner manos a la obra y poner nuestra fe en práctica.

GRUPOS DE APOYO.

Grupos de apoyo para el cambio: son grupos de personas implicadas en el mismo proceso de curación. Puede tratarse de un grupo para un género específico (sólo para hombres o para mujeres), pero no es necesario. Es importante que el grupo esté dirigido por: a) alguien que ha realizado con éxito la transición y ha permanecido “sexualmente sobrio” durante al menos tres años, o bien; b) alguien que comprende el proceso de curación de la homosexualidad.

Grupos de apoyo de los doce pasos: otros grupos de apoyo que pueden resultar de ayuda si además se dan otro tipo de conductas adictivas son: Adictos al sexo anónimos, alcohólicos anónimos, narcóticos anónimos, co-dependientes anónimos, supervivientes del incesto anónimos, homosexuales anónimos.

Hay que asegurarse de que cualquier grupo de recuperación en el que se esté considerando ingresar no es un grupo específicamente para gays y lesbianas. La persona que quiere dejar la homosexualidad ha de saber que LA ACTITUD MAYORITARIA DENTRO DE LA PROFESIÓN DE LA SALUD MENTAL Y DE LOS MOVIMIENTOS DE RECUPERACIÓN ES LA DE LA “TERAPIA DE AFIRMACIÓN GAY”, o sea, QUE APOYAN EL SER HOMOSEXUAL. En algunos de estos grupos de los doce pasos, muchos de sus miembros o de sus dirigentes le dirán a quien quiera dejar de ser homosexual: “Está bien así. Lo que tienes que hacer es aceptarte tal como eres en realidad. Sé gay y deja de intentar cambiar”. Ése es el peligro que conlleva asistir a este tipo de grupos de recuperación. El sujeto debe introducir sus propias prioridades en el grupo. Debe dejar clara su decisión personal de salir de la homosexualidad y pedirle a los miembros del grupo que le apoyen en esta tarea. Si el grupo no puede estar a la altura de esta aspiración, entonces no es un lugar seguro para el sujeto que está en transición. La cuestión es la AUTODETERMINACIÓN frente a la opinión

⁹⁹ J. NICOLASI, *Reparative therapy*, op. cit., pp 199-200.

pública. Cualquier persona que esté saliendo de la homosexualidad debe ser DIÁFANA RESPECTO A SUS INTENCIONES, en lugar de seguir lo que los demás piensan que debería hacer o no hacer.

Tengo en gran estima a los grupos de doce pasos. A pesar de ello tengo alguna prevención. En las etapas iniciales del trabajo en grupo el individuo se identifica mediante su problema. Por ejemplo, repetirá: “Hola. Me llamo Richard y soy alcohólico”. Comprendo que la psicología que subyace en esa metodología es la de no forzar a no negar el problema y a sacarlo a la luz. Sin embargo, después de algún tiempo de entrenamiento, después de lograr algo de estabilidad y habiendo superado la fase de negación del problema, creo que **ES IMPORTANTE HACER UN CAMBIO EN LA IDENTIDAD**. Entonces hay que decir: “Hola. Me llamo Richard y soy un hijo de Dios”. En ese momento **EL FOCO DE CONDUCTA NO ESTÁ EN LA CONDUCTA SINO EN EL SER DE UN VALOR PERMANENTE.**

Entre los grupos de apoyo con fondo religioso se cuentan: (mirar SECCIÓN DE LA PÁGINA: ASOCIACIONES DE AYUDA).

Grupos de hombres o de mujeres: integrándose en un grupo formado por personas de su mismo sexo recibirán ayuda para relacionarse con los miembros de su propio género mediante MODOS SALUDABLES Y NO SEXUALES. SE PUEDEN APRENDER NUEVAS FORMAS DE ESTAR CON HOMBRES Y MUJERES, adquiriendo MAYOR CONFIANZA EN SÍ MISMOS. Muchas organizaciones religiosas tienen grupos de apoyo de este tipo.

LLAMADAS TELEFÓNICAS/CONTACTO POR E-MAILS.

A lo largo del camino habrá muchos altibajos. Abandonar las antiguas maneras de comportarse, las viejas relaciones, y las salidas habituales dejan al sujeto un SENTIMIENTO DE INSEGURIDAD Y SOLEDAD, y hacen que SE SIENTA VULNERABLE. Por eso, cuando se vea necesitado ha de tener la POSIBILIDAD DE ECHAR MANO DE UN GRUPO DE PERSONAS. La persona en proceso de recuperación ha de elaborar una lista de correo y números de teléfono formada por personas que pertenezcan a su grupo de apoyo. **ESTE GRUPO DE APOYO CONSTITUYE SU NUEVA FAMILIA POR ELECCIÓN PROPIA.**

EJERCICIO, DIETA, DEPORTES Y MASAJE TERAPÉUTICO.

El ejercicio físico es importante para aquellos que están dejando la homosexualidad. Muchos están DISOCIADOS RESPECTO DE SUS PROPIOS CUERPOS. El ejercicio, la dieta y los deportes contribuyen a CURAR MUCHAS HERIDAS relativas a la PROPIA IMAGEN y a la RELACIÓN CON LOS SEMAJANTES. Es importante que la persona en recuperación aprenda a sentirse cómoda consigo misma estando entre otros, mediante actividades relacionadas con el propio sexo.

“Abstenerse de la cafeína resulta conveniente. La cafeína es un estimulante psicomotor y provoca que el hipotálamo aumente los sentimientos de temor, de ira y de impulso sexual. Tomar bebidas sin cafeína durante la etapa de recuperación ayuda puesto que CUALQUIER CAMBIO EN LOS SENTIMIENTOS PUEDE EMPUJAR AL ADICTO AL SEXO A UNA CAÍDA EN LA ANTIGUA CONDUCTA. No tomar cafeína elevará el bienestar emocional y el sentimiento de ESTABILIDAD EMOCIONAL”, según el doctor Christopher Austin¹⁰⁰.

Acudir a un MASEJE TERAPÉUTICO experimentado puede acelerar el proceso de recuperación. El masaje terapéutico es una herramienta para LIBERAR Y CURAR LOS DOLORES ENCERRADOS EN LA MUSCULATURA DEL CUERPO de una persona que ha sufrido abusos psíquicos o físicos. Es importante que el sujeto se reafirme en las dos primeras etapas de la recuperación antes de recurrir a este método de curación. Es igualmente importante acertar con el masajista adecuado: es decir, alguien sensible, digno de confianza, que tenga experiencia con supervivientes de abusos y que esté seguro de su propia identidad de género. Puede resultar de ayuda que el mentor acompañe al paciente a la sesión de masaje o bien que se encargue de asegurarse de que el terapeuta es de confianza.

ESTUDIO DEL MATERIAL ESCRITO.

¹⁰⁰ Entrevista con el Dr. Ch. AUSTIN en el Family Life Center, Austin, TX, 9 de diciembre, 1999.

La biblioterapia es el estudio de la literatura relacionada con este problema. Existen magníficos libros acerca de las CAUSAS y de los TRATAMIENTOS de la homosexualidad. La lectura de estos libros AYUDARÁ A COMPRENDER lo que le está sucediendo a la persona en recuperación y le facilitará IDENTIFICAR LOS FACTORES CAUSALES que le han conducido a su comportamiento o a sus fantasías sexuales. EL ESTUDIO DE LOS TEXTOS ADECUADOS RESULTA MUY ÚTIL A LA HORA DE CURAR LA HOMOSEXUALIDAD. (Ver SECCIÓN de la PÁGINA: LIBROS)

CONSEJO Y ASESORAMIENTO

Es primordial encontrar un TERAPEUTA que comprenda la NATURALEZA DE LA HOMOSEXUALIDAD DEL PROCESO CURATIVO. Un consejero de este tipo necesitará establecer una relación muy próxima con su paciente. Un tipo de relación terapéutica distante lo único que provocará es la exacerbación de los mecanismos de distanciamiento defensivo que ya posee la persona en transición. Una relación autoritaria es contraproducente a la hora de tratar un desorden de atracción hacia las personas del mismo sexo.

Yo recomiendo vivamente que durante las tres primeras etapas de curación se trabaje con un terapeuta o consejero del mismo sexo que el paciente. Un consejero del sexo opuesto resultará apropiado en la etapa final. AL PRINCIPIO, LOS HOMBRES NECESITAN CURARSE CON HOMBRES Y LAS MUJERES CON MUJERES. El terapeuta debe ser firme y acogedor, le enseñará técnicas y le asistirá durante el proceso de duelo. “Sé más que un terapeuta y menos que un amigo”¹⁰¹.

EL MEJOR TERAPEUTA ES AQUÉL QUE HA REALIZADO ÉL MISMO SUS DEBERES Y HA CURADO SUS HERIDAS DEL PASADO Y DEL PRESENTE. Se puede ayudar a alguien a ir tan lejos como se haya logrado llegar uno mismo. No se puede dar ni compartir lo que no se ha experimentado personalmente. No hace falta que el terapeuta haya sido homosexual, pero sí es preciso que haya afrontado sus propios asuntos y que los haya resuelto con victorias en su vida personal. Murria Bowen, el padre de la terapia de los sistemas familiares, dijo que él creía que nadie debería tener el título de terapeuta sin antes haberse “curado” en relación con su familia, habiendo logrado ser un adulto respecto a su padre y a su madre.

ESTAS ACTIVIDADES Y RELACIONES CON LA RED DE APOYO SE CONFIGURAN COMO LAS NUEVAS REFERENCIAS DE ORGANIZACIÓN DE LA VIDA DE LA PERSONA que está abandonando la homosexualidad. Para quienes tengan una fuerte voluntad y autodisciplina, la creación de esta red de apoyo puede resultar difícil pero POSIBLE. Para los que tengan una voluntad débil y una estructura del ego más endeble, la construcción de esta red de apoyo puede constituir una tarea demasiado ardua. Necesitan ayuda suplementaria y mayor esfuerzo de su entorno para compensar su falta de disciplina y de fuerza de voluntad. No lo lograrán solos. HACE FALTA UNA FAMILIA Y UNA COMUNIDAD PARA EDUCAR A UN NIÑO. TAMBIÉN NECESITAMOS DE UNA COMUNIDAD PARA CURARLO.

1.3. EDIFICAR LA AUTOESTIMA Y EXPERIMENTAR EL PROPIO VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS.

Hoy se pone un gran énfasis en la identidad sexual y en la conducta sexual. Una de las principales CAUSAS de esta preocupación es la FALTA DE INTIMIDAD EN EL INTERIOR DE LA FAMILIA. La BÚSQUEDA DE SEXO SE CONVIERTE ENTONCES EN UN SUSTITUTIVO DEL AMOR. SI SE PRIVA A LOS NIÑOS DEL AFECTO, DE LA ATENCIÓN Y DE LA AFIRMACIÓN DE LOS PADRES, ENTONCES ELLOS COMPENSARÁN ESAS CARENCIAS DE DISTINTAS MANERAS: adicciones al trabajo, perfeccionismo, exceso de celo, relaciones de dependencia, espíritu de rebeldía, y adicciones a drogas/sexo/alcohol/juego/cuestiones espirituales.

Otra razón importante para el creciente énfasis en la actividad sexual es la FALTA DE ESPIRITUALIDAD, EL ABANDONO DE LA RELACIÓN CON DIOS, NUESTRO PADRE. Sin la experiencia del amor paterno y sin la experiencia del amor de Dios, una persona nunca experimentará ni comprenderá su

¹⁰¹ D. BYRD, *Understanding and treating homosexuality*, op. cit., p. 1988.

propio valor. *“Es un hecho incontrovertible que nadie nace con la habilidad de amarse a sí mismo. (...) El amor a sí mismo o se aprende o nunca se tiene. Quien no lo aprenda o bien lo adquiera en forma insuficiente no podrá amar a los demás o los amará muy imperfectamente. Lo mismo resulta cierto en relación con Dios”*¹⁰².

LA AUTOESTIMA PROVIENE DE SER AMADO, no de hacer cosas, ni de lograr éxitos ni de la apariencia física. La estima verdadera y duradera proviene sencillamente del ser amado. Una de las primeras tareas de la recuperación consiste en quitarle relevancia a la identidad homosexual o heterosexual Y PONER EL ÉNFASIS EN LA AUTÉNTICA IDENTIDAD COMO HIJO O HIJA DE DIOS.

Por debajo de todos los términos fabricados por los seres humanos en relación con la conducta sexual se encuentra LA ESENCIA DE LA VIDA: EL ANHELO DE UN NIÑO QUE DESEA SER AMADO. Es imprescindible que cada día se refuerce el valor de la persona que procede de Dios, la fuente de la vida y del amor.

La meditación, el estudio, la oración y la actitud positiva son herramientas necesarias en este proceso. Más adelante lo explicaremos con todo detalle. LAS HERIDAS INTERIORES CONSTITUYEN UNA FUENTE DE MENSAJES MALSANOS Y DESTRUCTIVOS para la mente, el corazón, el cuerpo y el espíritu. Constantemente estamos siendo BOMBARDEADOS CON MENSAJES NEGATIVOS A NUESTRO ALREDEDOR. Todos hemos escuchado: *“ ¡No puedes!, “No lo lograrás!, ¡Es imposible!, ¡Algunas personas nacen así!”*, y un largo etcétera. Las noticias de televisión, de los periódicos y de las revistas o de la radio airean y difunden las desgracias de los demás y no los actos nobles o virtudes que elevan la vida. El formato de *talk show* es un buen ejemplo de la EXPLOTACIÓN COMERCIAL DEL DOLOR Y DEL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS. Hoy, LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LA INDUSTRIA DEL ENTRETENIMIENTO PROMOCIONAN LA ACEPTACIÓN DE LA HOMOSEXUALIDAD. LA RUPTURA DE ESTAS FUENTES DE NEGATIVIDAD ES IMPORTANTE EN LOS ESTADIOS INICIALES DE LA CURACIÓN (p. e. no ver determinados programas de televisión, no ir a ver determinadas películas, no leer determinadas revistas o periódicos). Con la MEDITACIÓN, EL ESTUDIO, LA ORACIÓN Y LAS ACTITUDES POSITIVAS infundimos en nuestro CUERPO, nuestro ESPÍRITU y nuestra ALMA MENSAJES POSITIVOS DE VERDAD Y DE AMOR.

En ésta y en las siguientes etapas debemos insistir en el VALOR PERMANENTE QUE TENEMOS COMO HIJOS DE DIOS. *“Todo homosexual es un heterosexual latente”*¹⁰³. Quienes se descubren experimentando una atracción hacia las personas de su mismo sexo sencillamente están teniendo una MADURACIÓN RETARDADA. SON HETEROSEXUALES LATENTES QUE SE HAN ATASCADO EN UNA ETAPA TEMPRANA DE SU DESARROLLO PSICOSEXUAL. Cuando los muros emocionales y mentales se derriban, el proceso natural de crecimiento sigue su curso y lo mismo sucederá con los deseos heterosexuales.

En síntesis, las TRES TAREAS PRINCIPALES que han de llevarse a cabo en la PRIMERA ETAPA son: CORTAR CON LA CONDUCTA SEXUAL, CONSTRUIR UNA RED DE APOYO Y ASENTAR LA AUTOESTIMA Y LA EXPERIENCIA DEL PROPIO VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS.

Es muy importante que todas las personas involucradas en este proceso sean conscientes de que en esta etapa y en las siguientes la persona en recuperación tiene muchas probabilidades de volverse muy dependiente. Una falta de vínculos sanos con los padres ha generado el DESORDEN DE ATRACCIÓN hacia las personas del mismo sexo. Por lo tanto, en los primeros años de la recuperación tendrá una gran necesidad de la participación activa de otras personas. ES MUY IMPORTANTE CONSTRUIR UNA RESISTENTE RED DE APOYO Y NO CONFORMARSE CON DEPENDER DE UNA SOLA PERSONA.

2. SEGUNDA ETAPA: ARRAIGO (TERAPIA COGNITIVA Y DE CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR)

He observado que la persona que padece atracción hacia los de su propio sexo NO ESTÁ ARRAIGADA EN SU CUERPO Y EN SU ALMA. Ha de aprender habilidades de autoconocimiento y desarrollo

¹⁰² W. TROBISCH, *Love yourself* (Downers grove, IL, Inter. Varsity Press, 1978), pp. 8-9.

¹⁰³ I. BIEBER y OTROS, *Homosexuality: A psychoanalytic study of male homosexuals*, op. cit., p. 220.

antes de que pueda curar las heridas del pasado. Esta etapa consiste en ir logrando una satisfacción y paz interiores, un nuevo modo de estar centrado en su corazón, en su mente, en su cuerpo y en su espíritu. En la etapa II hay cuatro tareas:

- 2.1. Seguir con la red de apoyo;
- 2.2. Seguir con la afirmación de la autoestima y la experiencia del valor en la relación con Dios;
- 2.3. Desarrollar habilidades: asertividad, estrategias de comunicación, técnicas para la resolución de problemas;
- 2.4. Iniciar la curación del niño interior: identificación de pensamientos, sentimientos y necesidades.

2.1. PRIMERA TAREA: SEGUIR CON LA RED DE APOYO.

Es necesario que la persona siga desarrollando, participando y fortaleciendo su sistema de apoyo. Es una parte vital del programa de recuperación. El sistema de apoyo es como un contenedor, un **ESPACIO SEGURO EN TORNO AL INDIVIDUO**. El sistema de apoyo representa una forma exterior de una realidad interior. Recrea la familia y la comunidad en una forma sana, positiva, cariñosa y alentadora. Más adelante, el paciente interiorizará todo el amor que reciba mediante la red de apoyo.

La persona en transición tiene una gran necesidad de la implicación de todos los que conforman el sistema de apoyo. La ruptura con la actividad sexual o con las fantasías provoca en el sujeto sentimientos y pensamientos más intensos que antes. En el pasado un comportamiento sexual repetido servía al individuo para calmar sentimientos incómodos y pensamientos negativos adormeciendo la mente, el corazón, el cuerpo y el espíritu. **LA CONDUCTA SEXUAL O LAS FANTASÍAS SON MECANISMOS DE ESCAPE, COMO LAS DROGAS, PARA ELUDIR EL DOLOR, EL SUFRIMIENTO, LA DECEPCIÓN O CUALQUIER OTRO SENTIMIENTO DESAGRADABLE.** Los componentes del sistema de apoyo son como una fortaleza de energía para la persona que se está recuperando. Es el **AMBIENTE DE CARIÑO**, el terreno fértil en el que florecer y crecer como persona.

2.2. SEGUNDA TAREA: SEGUIR CON LA AFIRMACIÓN DE LA AUTOESTIMA Y LA EXPERIENCIA DEL VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS.

La meditación, la oración, el estudio y los pensamientos positivos son esenciales para edificar unos sólidos fundamentos espirituales y una relación íntima con Dios. Meditar es escuchar. Rezar es hablar. **LA MEDITACIÓN CREA UN ESPACIO SEGURO PARA QUE EL ALMA DESCANSE Y APRENDA A ESCUCHAR. LA ORACIÓN ES LA COMUNICACIÓN ENTRE EL CUERPO, EL ALMA, EL ESPÍRITU Y DIOS. EL ESTUDIO DE TEXTOS espirituales renueva nuestros corazones y nuestras mentes.** Los **PENSAMIENTOS POSITIVOS** son una forma de reeducar nuestro inconsciente, ayudándonos a crecer en la fe, la esperanza y la confianza en nosotros mismos.

2.3. TERCERA TAREA: DESARROLLAR HABILIDADES: ASERTIVIDAD, ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN, TÉCNICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Con un fuerte sistema de apoyo y mediante la práctica de la meditación y de la oración, del estudio y de los pensamientos positivos, la persona va entrando en la fase de arraigo dentro de la recuperación. **ALGUIEN QUE TENGA SENTIMIENTOS HOMOSEXUALES ES INCAPAZ A MENUDO DE REGULAR SUS EMOCIONES Y SUS PENSAMIENTOS. NECESITA QUE SE LE ENSEÑE Y SE LE ENTRENE A CONTROLAR SUS RELACIONES ACTUALES** antes de que sea capaz de mirar atrás y curar las heridas del pasado.

En esta fase debe **APRENDER A AFRONTAR LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS DESAGRADABLES**, tratándolos de manera más responsable. Al aprender técnicas básicas cognitivas y de conducta, aprende a identificar pensamientos negativos o malos, y maneras para desenredar esos patrones dañinos de pensamiento.

Puede que necesite aprender más sobre la **AUTOEXPRESIÓN**, adquiriendo **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y FIRMEZA** de un modo saludable y positivo. Sencillamente, se trata de recuperar su propia

voz. Yo uso varios libros que enseñan esas técnicas y habilidades. Más adelante trataré sobre herramientas terapéuticas y técnicas, y daré más detalles sobre cómo adquirir estas habilidades.

Un hombre que sienta atracción hacia los de su propio sexo puede tener una NATURALEZA CAMALEÓNICA, cambiando de color y de carácter PARA SER LO QUE LOS DEMÁS ESPERAN DE ÉL, O LO QUE ÉL CREE QUE LOS DEMÁS ESPERAN DE ÉL. Este rasgo de su personalidad puede resultar una ventaja o un inconveniente. Mientras el sujeto padece una alienación respecto a su propio género, ESTE RASGO LE HACE DISTANCIARSE AÚN MÁS DE SU AUTÉNTICO YO. EL USO DE ÉSTE Y OTROS MECANISMOS DE DEFENSA CREA UN FALSO YO, UNA ARMADURA DE CARÁCTER QUE INTENTA PROTEGER UN CORAZÓN HERIDO. Otra característica que he detectado en personas “DESIDENTIFICADAS” con su propio género es la IMPACIENCIA o la FALTA DE AUTODISCIPLINA. Por esa razón ese tipo de personas NECESITAN APRENDER A AFRONTAR LOS SENTIMIENTOS DOLOROSOS EN SUS RELACIONES Y EN SU VIDA COTIDIANA. Para muchas personas que se encuentran en recuperación resulta muy difícil no echar a correr o no intentar medicarse antes los sentimientos incómodos. La primera reacción puede ser el incurrir en actos homosexuales o abandonarse a las fantasías sexuales. En muchas ocasiones EL DESEO HOMOSEXUAL APARECE CUANDO SE SIENTEN RECHAZADOS, FRUSTRADOS, SOLOS, ENFADADOS O MUY CANSADOS¹⁰⁴.

El sujeto necesita desarrollar herramientas para tratar de un modo más efectivo con esas situaciones incómodas. Existe una variedad de métodos útiles para la persona que quiera afrontar esta tarea, entre ellos:

- Buscar apoyo dentro de la red de apoyo;
- Oración, meditación y pensamientos positivos;
- Ejercicios bioenergéticos, control de pulsaciones, liberación de la ira, manejo de los sentimientos para descubrir las causas subyacentes;
- Enfocar: una técnica que sirve para identificar en primera instancia la causa del malestar, y en segundo lugar para generar alivio en el cuerpo y en la mente;
- La técnica HALT: que conduce a la identificación de la causa o causas que llevan a la lujuria. HALT (alto, parada) es un acrónimo, formado por las iniciales de cuatro palabras inglesas: Hungry (hambriento), Angry (enfadado), Lonely (solo), Tired (cansado).
 - Hambriento: hay un hambre física y también puede darse un sentimiento de ser rechazado y desear subsanar ese vacío con otra persona o su modo de ser.
 - Enfadado: los sentimientos inexpressados pueden volverse eróticos.
 - Solo, solitario: una legítima necesidad de intimidad que queda insatisfecha puede experimentarse más tarde como deseo sexual.
 - Cansado: los factores de estrés despiertan el deseo de solucionar los problemas recurriendo a viejos hábitos sexuales que pueden volver a hacer aparición.
- Escribir un diario: escribir regularmente ayuda a comprender los sentimientos y pensamientos íntimos y a aprender a detectar los “gatillos” que pueden estimular conductas indebidas. Un “gatillo” es cualquier actividad, evento o situación que conduce a la persona a caer en actos homosexuales en este caso o a sentirse mal emocionalmente. Muchos adictos tienen un trastorno de personalidad obsesivo-compulsivo. La escritura ayuda al sujeto a distanciarse de sus propios pensamientos y de la intensidad de su experiencia.

2.4. CUARTA TAREA: INICIAR LA CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR. IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES.

Para comprender la parte más emocional de su propio ser, yo invito al sujeto a realizar un trabajo sobre su “niño interior”. Le recomiendo el uso de varios libros prácticos y de algunas técnicas sobre el niño interior para ayudarle a ENTRAR EN CONTACTO CON SUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES MÁS PROFUNDOS. Con este trabajo el paciente comienza a comprender los orígenes y el significado que se oculta tras las poderosas fuerzas que hay en él y a su alrededor.

¹⁰⁴ J. NICOLOSI, *Reparative therapy*, op. cit., pp. 103-104.

El trabajo sobre el niño interior tiene tres etapas: AUTOPATERNIDAD, PATERNIDAD ESPIRITUAL y el MENTOR.

En primer lugar la persona en tratamiento debe convertirse en su propio mentor, su cuidador: la madre y el padre ideales que siempre deseó. En segundo lugar, recurriendo a la visualización creativa, podrá tener un mentor espiritual u otros mentores para cuidar de su niño interior: visualizando actividades maravillosas y curativas junto con sus mentores. Por último, se curará con y en la presencia de otros mentores que puedan enseñarle cualquier cosa relativa al mundo y a los modos de los varones. La persona realiza este tercer estadio del trabajo sobre el niño interior sobre los cimientos puestos en la autopaternalidad y la paternidad espiritual: de otro modo el paciente desarrollará una dependencia inadecuada respecto a sus mentores.

También les enseño a entrar en contacto con su propio cuerpo recurriendo a diferentes técnicas: bioenergéticas, representación de papeles, diálogos y focalización. Todos estos métodos ayudarán a que el paciente **SE META EN SU PROPIO CUERPO Y SE ARRAIGUE MÁS EN SU PROPIA PERSONALIDAD**. De este modo aprende a resolver sus problemas en lugar de buscar relaciones sexuales, volcarse en el trabajo excesivamente o refugiarse en su mundo de fantasías.

Antes de entrar en los aspectos psicodinámicos del tratamiento y para desenmascarar y curar las causas profundas de sus deseos, el paciente debe **ADQUIRIR ESTABILIDAD EN SUS ACTUALES RELACIONES**. Necesita aprender a soportar el dolor, a “cabalgar la ola”, como digo yo, y a dejar de actuar sexualmente de forma impropia. **TRAUMAS DEL PASADO QUE PERMANECEN SIN RESOLVER CAUSARON SU DESORIENTACIÓN HOMOSEXUAL**. Pero a menos que logre controlar de forma correcta sus relaciones y circunstancias actuales, y que aprenda a ser un comunicador efectivo, no será capaz o no contará con los recursos adecuados para aguantar el dolor que emerge cuando se comienza el proceso de curación de las causas profundas de su alteración. Si no fuera así podría huir, abandonar el tratamiento, retornar a sus prácticas sexuales o sencillamente sentirse desesperado ante un cambio que ve como imposible.

En síntesis, las cuatro áreas que se han de realizar en la etapa segunda son:

- Seguir con la red de apoyo;
- Seguir consolidando la autoestima y la experiencia del propio valor en relación con Dios;
- Adquirir habilidades tales como el entrenamiento afirmativo, habilidades de comunicación y técnicas de resolución de problemas;
- Iniciar la curación del niño interior para identificar pensamientos, sentimientos y necesidades.

En los primeros estadios de mi propia curación el terapeuta me ayudó a entrar en contacto con las **PROFUNDAS Y DOLOROSAS CAUSAS** de mis sentimientos homosexuales. **PERO NO ME ENSEÑÓ A CONSTRUIR NINGÚN SISTEMA DE APOYO**. Él no se preocupó de asegurarse de que yo tenía amigos, familiares u otros medios de apoyo que me ayudaran a **SOPORTAR LA TREMENDA CANTIDAD DE DOLOR QUE ESTABA A PUNTO DE SUFRIR**. Como consecuencia, huí de nuevo hacia el mundo homosexual ya que me sentía continuamente frustrado al intentar obtener ayuda de amigos que no comprendían mi dolor o mi necesidad de intimidad. No puedo describir el **INFIERNO** por el que pasé ni hasta qué punto **ME SENTÍA SOLO** en aquellos años. **EL NO TENER A NADIE QUE ENTENDIERA MI SITUACIÓN EXACERBABA MIS HERIDAS**. Aprendí de una forma intensa y dolorosa lo necesario que es ayudar primero a la persona en esta situación a que **ADQUIERA ESTABILIDAD EN EL PRESENTE**, a que **DESARROLLE UN SÓLIDO SISTEMA DE APOYO**, y a que **APRENDA NUEVAS HABILIDADES** para superar sus problemas actuales.

Los terapeutas han de ser **PRUDENTES** a la hora de aconsejar a sus pacientes. Yo pido a los profesionales que no lleven a sus pacientes hasta un punto que les produzca un profundo dolor hasta que no hayan **ADQUIRIDO LOS RECURSOS SUFICIENTES PARA AFRONTARLO**. Un paciente no debe permitir que un terapeuta le ponga en contacto con sus más agudos y profundos dolores hasta sentirse estable en su vida cotidiana.

3. TERCERA ETAPA: CURACIÓN DE LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES (TERAPIA PSICODINÁMICA)

“Los que no son capaces de recordar el pasado están condenados a repetirlo”
George Santayana

La ETAPA TERCERA consiste en una “cirugía” emocional, mental y espiritual mediante el DUELO PROFUNDO y la CURACIÓN INTERIOR. En un primer momento hay que ARROJAR LUZ SOBRE LAS CAUSAS de la atracción hacia las personas del propio sexo. Después habrá que CURAR LAS HERIDAS. En último lugar, LAS NECESIDADES DE AFECTO que permanecen INSATISFECHAS habrán de CUBRIRSE dentro de unas RELACIONES SANAS Y CURATIVAS con personas del propio sexo. A través de este proceso la persona irá experimentando de modo natural la plenitud de su propia identidad de género.

En la tercera etapa incluyo cuatro etapas:

- 3.1. Proseguir con todas las tareas de la segunda etapa.
- 3.2. Descubrir las causas profundas de las heridas homo emocionales.
- 3.3. Iniciar el proceso de duelo, perdón y toma de responsabilidad.
- 3.4. Desarrollar las relaciones sanas y curativas con el mismo sexo.

3.1. PRIMERA TAREA: PROSEGUIR CON TODAS LAS TAREAS DE LA SEGUNDA ETAPA.

Hay que continuar con la RED DE APOYO. Esto resulta de una importancia crítica, ya que el sujeto está a punto de comenzar el trabajo psicodinámico, sacando a luz los sufrimientos del pasado. LA RED DE APOYO LE RODEA CON CARÍO, COMPRENSIÓN Y ÁNIMO. Se prosigue con el ASENTAMIENTO DE LA AUTOESTIMA y el conocimiento del propio valor dentro de la relación con Dios. Es importante que siga fomentando una conexión espiritual con el Creador, que le brinda una voz interior de guía y apoyo. Una RELACIÓN PERSONAL CON DIOS le fortalecerá para comenzar el proceso de duelo.

Se siguen adquiriendo HABILIDADES: entrenamiento positivo, habilidades de comunicación y técnicas para la resolución de problemas. Hay que seguir corrigiendo una forma de pensar defectuosa y negativa, y adquirir nuevos modos de actuar. Conforme va siendo una persona más auténtica, se va convirtiendo en más responsable, satisfecha y energética en sus relaciones diarias.

Se debe continuar con la CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR aprendiendo a identificar los pensamientos, los sentimientos y las necesidades. El trabajo sobre el niño interior sirve como fertilizante para el terreno de trabajos más profundos que haya que realizar en el futuro: el descubrimiento y la curación de las causas profundas de la atracción hacia el propio sexo. APRENDIENDO A ESCUCHAR A SU PROPIO CUERPO Y A SU ALMA, SE PREPARA PARA CONTROLAR SUS DOLORES, DE CABEZA Y OTROS, EN CUANTO APARECEN EN ESTA TERCERA ETAPA.

3.2. SEGUNDA TAREA: DESCUBRIR LAS CAUSAS PROFUNDAS DE LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES

En esta etapa el paciente debe DESCUBRIR Y DESVELAR LO QUE OCURRIÓ EN EL PASADO y que le separó de su propia identidad de género. LA CAUSA PRIMARIA DE LA HOMOSEXUALIDAD NO ES LA AUSENCIA O LA FALTA DE IMPLICACIÓN DEL PROGENITOR DEL MISMO SEXO, SINO LA SEPARACIÓN DEFENSIVA DEL NIÑO RESPECTO A ESE PROGENITOR. El niño percibe primero el RECHAZO, sea de su madre o de su padre, o de ambos, y entonces SE PROTEGE Y CREA UN MURO EMOCIONAL ALREDEDOR DE SU CORAZÓN¹⁰⁵. En el proceso de curación hay que DERRIBAR ESE MURO. Los deseos hacia las personas del propio sexo representan una ALIENACIÓN DEL AUTÉNTICO YO. EL HOMBRE BUSCA EN OTRO HOMBRE O QUE NO ENCUENTRA DENTRO DE SÍ¹⁰⁶. El *falso yo* es una adaptación del propio carácter con el propósito de CONSEGUIR AMOR. Al *falso yo* se le puede llamar también máscaras, mecanismos de defensa o armadura

¹⁰⁵ J. NICOLSI, *Reparative therapy*, op. cit., pp. 34, 105.

¹⁰⁶ E. KAPLAN, “Homosexuality: A search for the Ego-Ideal”, *Archives of general psychiatry* 16 (1967), pp. 355-358.

de carácter. El *auténtico yo* consiste en la naturaleza que nos dio Dios: pura, amante, espiritual, misericordiosa y comprensiva.

EXPLICACIÓN DE “LAS CAPAS DE NUESTRA PERSONALIDAD”.

En el CENTRO DE NUESTRO SER se encuentra nuestro AUTÉNTICO YO, proveniente de Dios, lleno de amor, comprensión y perdón. La persona tiene también un YO HEREDADO, con una predisposición a malinterpretar o percibir mal las palabras y los hechos de los demás, especialmente de sus primeros cuidadores.

Si el sujeto siendo un infante, niño, o adolescente experimentó (o percibió como tal) un abandono de cualquier tipo, un descuido, un abuso, o un enredo emocional, su primer sentimiento de respuesta es el TEMOR. Como los niños siempre se autoinculpan, por debajo de ese miedo psicológico lo que subyace es la CULPA y la VERGÜENZA. La culpa proviene de la conducta: “*Actué mal*”. La vergüenza tiene que ver con el ser: “*Algo está mal dentro de mí*”. Si se le permiten expresar sus sentimientos libremente, y sus padres los escuchan y los tienen en cuenta, la curación sucederá en esa misma época. Si esos sentimientos no se expresan o no son percibidos, el niño los REPRIME. “*LA REPRESIÓN ES UN ESTADIO DE PARÁLISIS EMOCIONAL (...) Aparece cuando estás cansado de la resistencia, del resentimiento y del ser rechazado, que reprimes eficazmente todas tus emociones negativas para “mantener la paz”, por el bien de la familia, o para mantener una apariencia de normalidad ante el mundo*”¹⁰⁷.

Si el abandono, el abuso, el enredo o el descuido efectivo continúan, el siguiente sentimiento de respuesta será la IRA. El doctor Steven Stosny describe los comportamientos psicológicos de la ira así: “*La ira procede de una pequeña región del cerebro llamada sistema límbico, también conocido como el cerebro mamífero, porque es común a todos los mamíferos: forma parte del instinto de supervivencia, que consiste en luchar o huir, que compartimos con los mamíferos. Este mecanismo moviliza al organismo para la pelea. Es la única emoción que activa todos y cada uno de los grupos musculares y todos los órganos del cuerpo. Las secreciones químicas liberadas en el cerebro durante un episodio de ira –epinefrina y norepinefrina– provocan una sensación muy parecida a la de una anfetamina y un analgésico: bloquean el cerebro y producen una oleada de energía*”¹⁰⁸.

LA IRA ES UNA RESPUESTA FISIOLÓGICA ANTE EL PELIGRO Y UNA RESPUESTA PSICOLÓGICA ANTE EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO. En términos psicológicos, la ira es siempre un modo de encubrir el dolor y el sufrimiento. Si el niño expresa su ira y sus padres se lo permiten en un modo constructivo, entonces podrá curar esos sufrimientos. Si su familia no percibe sus sentimientos de ira, o si él mismo los reprime, entonces se traga el dolor y el padecimiento. LOS SENTIMIENTOS ENTERRADOS NUNCA MUEREN. EL TIEMPO NO CURA TODAS LAS HERIDAS. SOLAMENTE LAS SEPULTA CADA VEZ MÁS PROFUNDAMENTE.

Como resultado, el sujeto desarrollará muchas habilidades para superar sus sentimientos, MECANISMOS DEFENSIVOS Y “ARMADURAS DE CARÁCTER” PARA LOGRAR SOBREVIVIR EN UN AMBIENTE EN EL QUE SUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS NO SON ESCUCHADOS, Y LAS NECESIDADES AFECTIVAS MÁS BÁSICAS QUEDAN SIN SATISFACCIÓN. Estas estrategias de superación, mecanismos defensivos y armaduras de carácter representan un FALSO YO. Estas estrategias defensivas y de superación se apoyan sobre su naturaleza original, sus dones permanentes recibidos de Dios. Sin embargo, estos dones se usan con un doble propósito:

- 1/ Para enmascarar el dolor, el sufrimiento, la culpa y la vergüenza;
- 2/ Para obtener el afecto, la afirmación y la aceptación que no se recibe o bien no se percibe.

La CAPA DEL FALSO YO contiene todas las máscaras que lleva, los papeles que representa, la armadura de carácter que se pone encima y los mecanismos de defensa que usa para PROTEGER SU LASTIMADO CORAZÓN DE NUEVOS ATAQUES Y HERIDAS. El problema es que da igual lo intensamente que

¹⁰⁷ J. GRAY, *What you feel, you can heal* (Mill Valley, CA, Herat Publishing, 1984), p. 86.

¹⁰⁸ S. STOSNY, *Treatment manual of the compasión workshop* (Gaithersburg, MD, Compasión Alliance, 1995), p. 17.

se esfuerce por obtener las migajas de afecto, afirmación y aceptación que busca o necesita, **NUNCA LOGRARÁ APLACAR SU ALMA**. El motivo está en que **SU CONDUCTA ES MOVIDA POR UNA NECESIDAD DE RECONOCIMIENTO: BUSCA SER AMADO POR LO QUE HACE, NO POR LO QUE ES**. Una necesidad primaria que tenemos todos es la de **SER ACEPTADOS POR LO QUE SOMOS**, no por lo que hacemos o por cómo nos ven los demás.

No he incluido la “aprobación” en la lista de las tres aes (afecto, afirmación y aceptación), porque la aprobación está basada en la conducta. No hay nada malo en que un padre, esposa, jefe, compañero o amigo o Dios mismo no aprueben la conducta de una persona. La conducta tiene que ver con lo que hace, no con lo que es. Por tanto, **PUEDE SEGUIR SIENDO AMADO (POR LO QUE ES), INCLUSO SI UNA PERSONA NO APRUEBA SU COMPORTAMIENTO (SU ACTUAR)**.

Las capas de la personalidad se extienden hasta que el sujeto desarrolla enfermedades o trastornos. Muchos médicos creen que la mayor parte de las enfermedades y de los trastornos tienen una **BASE PSICOLÓGICA**, resultado de un **CORAZÓN ROTO O PERDIDO** y de actitudes y creencias negativas. La persona está muy internamente conectada ya que una parte afecta a las demás: el espíritu, el cuerpo, el corazón y la mente. Por eso **LA RECUPERACIÓN Y EL DESCUBRIMIENTO DE SU NIÑO INTERIOR LLEVA SU TIEMPO**. Tiene que ir “pelando” las capas, como una cebolla, una por una. No puede ir directamente al centro de su propio ser y volar su personalidad. **DEBE IR REMOVIENDO CAPAS DEFENSIVAS SISTEMÁTICAMENTE E IR REEMPLAZÁNDOLAS POR MODOS SALUDABLES DE SER Y DE ACTUAR**. Cuando ha logrado un sentido de **AUTOESTIMA** suficiente en su relación con Dios, consigo mismo y con los demás, entonces puede ir profundizando en el pozo de la recuperación de su alma perdida.

Yo recurro a distintas técnicas para ayudar a las personas a entrar en contacto con sus memorias del pasado: dibujos y diálogo del niño interior, curación de la memoria, bioenergía, representación de papeles, psicodrama, focalización y diálogos de voz. Con estos métodos la persona entra en contacto con **RECUERDOS OLVIDADOS O REPRIMIDOS**.

ES FUNDAMENTAL COMPRENDER LOS ORÍGENES DEL DESEO. De otro modo el recurso a meros intentos conductistas de “controlar” el impulso sexual creará una frustración y un sentido de culpa que acompañarán siempre al paciente. Si se alcanzan las **RAÍCES PROFUNDAS** se puede lograr que los escudos defensivos se depongan y que el amor pueda entrar dentro. Sin retirar esas barreras, cualquier otra técnica será sólo una forma superficial de intentar controlar los pensamientos, los sentimientos y las formas de comportarse.

Estoy convencido de que **ES POSIBLE LA COMPLETA Y TOTAL LIBERACIÓN DE UN ALMA**. El hombre que se encuentra en transición logrará finalmente encontrar su camino de regreso a casa y será capaz de avanzar en su desarrollo psicosexual, psicológico y psicoespiritual, **CURANDO LAS CAUSAS REMOTAS**, que incluyen: heridas provocadas por el progenitor de su mismo sexo, las provocadas por un hermano de su mismo sexo, heridas relacionadas con su imagen corporal, las relacionadas con sus compañeros, los abusos sexuales, el divorcio o la muerte de uno de sus padres.

3.3. TERCERA TAREA: INICIAR EL PROCESO DE DUELO, DE PERDÓN Y DE TOMA DE RESPONSABILIDAD.

Dentro de esta tarea los estadios de curación son: **RECUERDO, LIBERACIÓN, CONSUELO, CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD**.

a. RECUERDO:

El primer paso es **RECORDAR LOS ACONTECIMIENTOS** que provocaron el distanciamiento respecto del propio sexo, tales como heridas provocadas por el progenitor del mismo sexo, abuso, heridas provenientes de los compañeros o hermanos, ...

b. LIBERACIÓN:

Después, la persona debe iniciar el PROCESO DE DUELO. Puede consistir en lágrimas, rabia, ira, risa y otras emociones. SI PODEMOS SENTIRLO, ENTONCES PODEMOS CURARLO. Sin moverse por entre los sentimientos, los bloqueos defensivos seguirán en su sitio y no llegará la curación.

c. CONSUELO:

Después de liberar la TOXICIDAD EMOCIONAL experimentará un gran sentimiento de consuelo. LA ATRACCIÓN POR EL MISMO SEXO ESTÁ CONECTADA CON LAS HERIDAS. Cuando el muro cae, el amor entra dentro y la persona experimenta su propia identidad de género.

d. CONCIENCIA:

Después del duelo por las heridas homo emocionales y de experimentar el consuelo, el sujeto se da cuenta de su NECESIDAD DE PERDÓN (perdonarse a sí mismo, a los demás y a Dios). EL PERDÓN LE LIBERA de la amargura y de la necesidad de venganza. Si se aferra a su ira y a su resentimiento, proyectará esos sentimientos sobre las demás relaciones, especialmente sobre aquéllos que quieran estar cerca de él. Más aún, aunque no es capaz de perdonar todavía, de forma inconsciente, alberga un sentido de culpa. Bajo la culpabilización de los demás y la ira subyace la voz de su niño interior: *“Todo es por mi culpa”*.

Hay dos clases de perdón: uno de la cabeza y otro del corazón. La primera clase de perdón es una decisión que uno toma para superar la amargura y el dolor. Otorga el regalo del perdón a quien le hirió. Es una elección consciente. La segunda clase proviene del corazón. Fluye de la comprensión. POR FIN, EL CORAZÓN LASTIMADO DEL NIÑO HA SIDO ESCUCHADO. Ahora puede ver las mismas heridas en el corazón de aquél que, deliberadamente o no, le infligió las heridas. Este segundo tipo de perdón sucede después de dolerse por las pérdidas del pasado.

Perdonar no significa que todos los sentimientos dolorosos desaparezcan. Eso lleva su tiempo. El perdón tiene lugar a través de muchas etapas de la vida. La curación es como pelar una cebolla. Conforme uno se va curando y va creciendo, va pelando capas alrededor de su corazón. El sujeto puede administrar el perdón en cada nuevo estadio. Un principio de madurez consiste en saber que cuanto más cerca se esté de otras personas, más daño puede hacer. SE TEME LA INTIMIDAD por las heridas primigenias que se padecieron a manos de los primeros cuidadores. La proximidad no es siempre segura ni satisfactoria. Dentro del contexto de las relaciones íntimas, las heridas primigenias emergerán naturalmente. Por esa razón existen muchos niveles de duelo y de pérdida sobre los que el paciente debe trabajar¹⁰⁹.

EL PERDÓN ES UN REGALO. LIBERA AL QUE LO DA. LE AYUDA A LIBERARSE DEL PASADO Y ADENTRARSE EN UN PRESENTE Y FUTURO LUMINOSOS, abriéndole a mayores posibilidades de amor.

e. RESPONSABILIDAD;

Su mente es capaz de comprender más claramente lo que sucedió después de trabajar en todo el proceso de duelo y perdón. Las creencias centrales de la infancia, que se desarrollaron en respuesta a los padres y a los acontecimientos, se podrán enfocar. Puede que la persona crea, por ejemplo, que no debería decir lo que piensa o lo que siente; si no, la gente le rechazará: *“Sonríe y sé agradable, no muestres tus sentimientos, porque en realidad a nadie le importan”*, *“No confíes en los hombres, todos son insensibles e indiferentes”*, *“No soy querido y éste no es mi lugar”*.

En esta etapa, el sujeto comienza a percibir su papel en el drama: cómo pudo haber manejado o percibido las situaciones de forma diferente. Incluso cuando era un infante, un niño o un adolescente. Por eso es muy importante para él identificar esas creencias centrales y esas malas interpretaciones que le condujeron a sentirse rechazado o que le empujaron a dejar que otros le hirieran como lo hicieron. Para muchos afirmar que yo, cuando era niño, jugué un papel importante en como ocurrieron las cosas puede suponer una afirmación muy radical. Pero esto se hará más claro después de trabajar en cada una de las

¹⁰⁹ G. WESTBERG, *Good grief: A constructive approach to the problem of loss* (Filadelfia, PA, Fortress Press, 1973).

etapas de duelo y perdón. Puede ser duro de tragar, a menos que hayas pasado por eso. Sé que para mí lo fue.

Una vez que se IDENTIFICAN LAS DISTORSIONES Y LAS MALAS INTERPRETACIONES, la persona experimenta aún una mayor libertad. Puede permitir que sus padres, hermanos, o incluso el abusador sean vistos más serenamente. Se da cuenta de cómo él mismo contribuyó a crear su DISTANCIAMIENTO DEFENSIVO y echó de su vida las posibilidades de amor, incluso siendo niño.

Esta última fase es extremadamente vigorizadora y liberadora. Al tomar parte de responsabilidad en el drama, al comprender sus malas interpretaciones, puede detener el hábito de culpabilizar a los demás y por tanto puede comenzar a recrearse como un hombre completo. Robert Bly habla de fabricar dos habitaciones en nuestro corazón para nuestro padre: *“Al hijo que siempre conoció el lado cruel y destructivo de su padre le será fácil preparar una de esas habitaciones oscuras. (...) Pero ese mismo hijo necesita construir una segunda habitación par albergar el LADO GENEROSO Y DICHOSO DE SU PADRE. (...) Si todavía no hemos hecho y preparado las dos habitaciones no podemos esperar que nuestro padre, vivo o muerto, se instale. Los hombres que han hecho dos habitaciones dentro de su alma pueden empezar a invitar a un mentor. También él necesitará dos habitaciones”*¹¹⁰.

3.4. CUARTA TAREA: DESARROLLAR RELACIONES SANAS Y CURATIVAS CON EL MISMO SEXO

Todas las relaciones no sanas, rotas que hemos sacado a la luz dentro de nuestro interior necesitan SER CURADAS DENTRO DE UNAS RELACIONES DE AMOR, nutricias. La heterosexualidad florece después de que la persona satisface sus necesidades homo emocionales y experimenta su identidad de género. Por eso el matrimonio no resuelve nunca las atracciones hacia las personas del propio sexo.

Los hombres y las mujeres heterosexuales son los transmisores del amor de Dios para satisfacer las necesidades homo emocionales y facilitar un tipo de relación satisfactorias¹¹¹. SIN EXPERIMENTAR EL AUTÉNTICO AMOR MASCULINO O FEMENINO DE OTRA PERSONA, EL INDIVIDUO EN RECUPERACIÓN VIVE UNA VIDA DE FRUSTRACIÓN Y ANHELO. EL AMOR DE DIOS SE EXPERIMENTA A TRAVÉS DE LAS PERSONAS. Hemos de ser auténticos e ideales compañeros los unos de los otros. Los hombres han de curarse con otros hombres y las mujeres con otras mujeres. Actividades tales como conversar, caminar, hacer excursiones y acampadas, ir de pesca, hacer deporte, o simplemente estar juntos proporcionan el AMBIENTE en el que puede darse un CAMBIO. En un escenario seguro como ése, dentro de RELACIONES SANAS, las heridas del pasado emergerán y podrán sanarse.

Otro método terapéutico al que recurro y enseño consiste en recurrir a un MENTOR. Es algo así como plantar semillas después de haber quitado las malas hierbas. Creo que es un elemento esencial para que se dé una curación auténtica, duradera y orgánica. El trato con el mentor constituye una PROFUNDA RELACIÓN ENTRE DOS PERSONAS: el mentor y el adulto-niño. *“Si eres un joven y no estás siendo admirado por un varón adulto, entonces se te está haciendo daño”*¹¹². Para el hombre en recuperación el MENTOR toma el lugar de un PADRE SUSTITUTIVO. El mentor ha de ser capaz de CUBRIR LAS NECESIDADES AFECTIVAS HOMO EMOCIONALES que la persona en recuperación no vio satisfechas durante su infancia o su adolescencia.

Cuando ambos desarrollan un fuerte vínculo, el adulto niño puede comenzar a sentirse enfadado y a adoptar una actitud de resistencia. Cuando se siente muy cercano a alguien y comienza a abatir el muro, las emociones más primarias empiezan a emerger. Mediante el recurso al duelo con el mentor, los sufrimientos de su pasado se curarán y se dará una vinculación lograda. La construcción de la CONFIANZA lleva tiempo. Lo primero es la SINCERIDAD: compartir su intimidad con su mentor y SENTIRSE ACEPTADO. Después viene la confianza: saber que el mentor estará allí en lugar de huir y juzgarle. Por último viene el AMOR: exponer sus aspectos más desagradables ante el mentor que, sin embargo, le abraza y cuida de él. Este tipo de relaciones funcionan con la ayuda de la oración, la paciencia y la perseverancia.

¹¹⁰ R. BLY, Iron John, op. cit., pp. 118-119.

¹¹¹ E. MOBERLY, *Homosexuality: A new christian ethic*, op. cit., pp. 46-47.

¹¹² R. MOORE, *Rediscovering masculine potentials*, cuatro cintas de audio (Wilmette, IL, Chiron, 1988).

Al tiempo que la persona aprende a confiar en su mentor, sus ESCUDOS DEFENSIVOS se irán rompiendo y se consolidará una VINCULACIÓN SANA. De este modo SATISFACE SUS NECESIDADES HOMO EMOCIONALES y EXPERIMENTA SU IDENTIDAD DE GÉNERO. Si el progenitor de su mismo sexo está todavía vivo y está dispuesto a implicarse en este proceso, sería la persona más acertada para este trabajo. Es muy importante el preparar a los padres y enseñarles las formas más efectivas para ser los mentores de sus hijos (en el capítulo 12 apporto algunas sugerencias).

En síntesis, las cuatro tareas que debemos afrontar en la tercera etapa son:

1. Proseguir con todas las tareas de la segunda etapa.
2. Descubrir las causas profundas de las heridas homo emocionales.
3. Iniciar el proceso de duelo, perdón y toma de responsabilidad.
4. Desarrollar relaciones sanas y curativas con el mismo sexo.

4. CURACIÓN DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES (TERAPIA PSICODINÁMICA)

En la última etapa de la recuperación, la persona afrontará las heridas hetero emocionales. De nuevo, como en la etapa tercera, hay que IDENTIFICAR LAS CAUSAS, CURAR LAS HERIDAS Y SATISFACER LAS NECESIDADES DE AFECTO hetero emocionales no correspondidas. El objetivo final será conocer las diferencias de carácter entre hombres y mujeres.

En la ETAPA CUARTA hay cuatro tareas:

- 4.1. Proseguir con todas las tareas de la segunda etapa.
- 4.2. Descubrir las causas profundas de las heridas hetero emocionales.
- 4.3. Continuar el proceso de queja, perdón y toma de responsabilidad.
- 4.4. Desarrollar relaciones sanas y curativas con el sexo opuesto, y aprender a conocer al otro sexo.

4.1. PRIMERA TAREA: PROSEGUIR CON TODAS LAS TAREAS DE LA SEGUNDA ETAPA.

Trabajo con la red de apoyo; continuar edificando la AUTOESTIMA y la EXPERIENCIA DEL VALOR PROVENIENTE DE DIOS; seguir afianzando la ACTITUD POSITIVA, la COMUNICACIÓN, y las HABILIDADES para resolver problemas; y proseguir IDENTIFICANDO los pensamientos, sentimientos y necesidades en el presente.

4.2. SEGUNDA TAREA: DESCUBRIR LAS CAUSAS PROFUNDAS DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES.

Lo último, y en algunos casos lo más difícil, será la curación de las heridas hetero emocionales, como pueden ser un VÍNCULO ENFERMIZO MADRE-HIJO, o PADRE-HIJA, o el ABUSO SEXUAL cometido por alguien del sexo opuesto; o bien mujeres que han padecido RECHAZO de los hombres, u hombres rechazados por mujeres.

Puede haberse dado una UNIÓN EXCESIVA O ABUSIVA ENTRE EL NIÑO Y EL PROGENITOR U OTRA PERSONA SIGNIFICATIVA DEL SEXO OPUESTO. A veces, la homosexualidad significa una HUIDA DE LA INTIMIDAD CON LOS MIEMBROS DEL OTRO SEXO, BUSCANDO ASI EVITAR EL PROFUNDO TRAUMA QUE SE EXPERIMENTÓ EN LA INFANCIA, NIÑEZ O ADOLESCENCIA. Un conocimiento elemental de la ciencia nos enseña que los polos opuestos se atraen y que los semejantes se repelen. Si un hombre se siente repelido por una mujer, quizá se haya identificado excesivamente con la feminidad. Conforme va creciendo su sentido de identidad masculino se verá atraído por su opuesto, una mujer. *“EL PROPÓSITO DE LA VIDA ES UNIFICAR LO MASCULINO Y LO FEMENINO EN EL INTERIOR, CREANDO UN EQUILIBRIO ADECUADO. SI NOS FALTA UNA PARTE O ESTAMOS REÑIDOS CON ELLA, ESO AFECTA A TODOS NUESTROS COMPORTAMIENTOS Y RELACIONES”*¹¹³.

¹¹³ J. PIERRAKIS, *Love, eros and sex*, op. cit.

La persona en proceso de recuperación debe **DESENMASCARAR LAS CAUSAS PROFUNDAS** que le impiden la relación íntima con alguien del sexo opuesto. Debe **IDENTIFICAR Y CURAR LAS CAUSAS** subyacentes.

4.3. TERCERA TAREA: CONTINUAR EL PROCESO DE QUEJA, PERDÓN Y TOMA DE RESPONSABILIDAD.

Los estadios de la curación son: **RECUERDO, LIBERACIÓN, CONSUELO, CONCIENCIA Y RESPONSABILIDAD**. El sujeto ha de realizar un trabajo sobre las heridas hetero emocionales desde una **PERSPECTIVA EMOCIONAL**. Después procesará este trabajo en un nivel intelectual, asumiendo la responsabilidad personal por su parte dentro del drama.

4.4. CUARTA TAREA: DESARROLLAR RELACIONES SANAS Y CURATIVAS CON EL SEXO OPUESTO, Y APRENDER A CONOCER AL OTRO SEXO.

En esta fase puede resultar de ayuda el tener un terapeuta del sexo opuesto. Esto facilitará la transferencia, con la proyección sobre el terapeuta de sentimientos reprimidos hacia el otro sexo. Esto adelanta el proceso curativo. Para el éxito de la transición hacia unas relaciones heterosexuales saludables **ES CRUCIAL QUE SE SANEN LAS RELACIONES MADRE-HIJO y PADRE-HIJA**. El sujeto proyectará resentimientos del pasado en su futuro cónyuge, a menos que sus heridas se curen. Si no es así, el cónyuge estará constantemente pagando por las heridas y los daños sufridos en el pasado. En muchas relaciones heterosexuales sucede esto, lo que supone una de las causas del alto porcentaje de divorcios.

En este proceso es muy importante que el sujeto desarrolle **RELACIONES SANAS, CURATIVAS, DE CARIÑO Y NO SEXUALES CON MIEMBROS DEL SEXO OPUESTO**. La mejor persona para esto es el padre o la madre. Yo recomiendo usar la **TERAPIA DEL “APEGO-ABRAZO”** según la enseña la doctora Martha Welch. Mi familia y yo tuvimos la oportunidad de realizar prácticas curativas con ella. Si unos decenios antes yo hubiera experimentado lo que es abrazarme con mis padres, no hubiera necesitado pasar por tantos terapeutas para examinar mi interior y mis pensamientos. De haber sido así, yo mismo hubiera podido hacerme cargo, con mi padre y mi madre. **SI EL PADRE O LA MADRE ESTÁN VIVOS, LO MEJOR ES QUE EL PACIENTE SE CURE CON ÉL O CON ELLA, SI ES QUE ELLOS QUIEREN IMPLICARSE EN EL PROCESO**. Aquí hay que hacer una advertencia: es muy importante aceptar el hecho de que algunos padres están demasiado enfermos o no son capaces de participar en el proceso de curación. El intento de forzar o coaccionar a un padre o una madre contra su voluntad para que participe en el proceso de curación puede reabrir viejas heridas en el adulto-niño. Más adelante hablaremos más acerca de la terapia del “apego-abrazo”.

En esta etapa final también que **LOS HOMBRES APRENDAN MÁS COSAS DE LAS MUJERES Y QUE ÉSTAS APRENDAN COSAS DE LOS HOMBRES**. Los trabajos de Deborah Tannen, John Gottman, John Gray, Harville Hendrix, Pat Love, Ellen Kreidman, Barbara De Angelis y Gari Smally, entre otros, puede suponer una gran ayuda para quien estando en proceso de recuperación quiera comprender mejor al sexo opuesto. Si el varón en proceso estaba muy unido a su madre y a la naturaleza femenina, entonces **HA CONOCIDO A LAS MUJERES DESDE EL PUNTO DE VISTA DE UNA MUJER, NO DE UN VARÓN**. Lo mismo sucede con una mujer que quiera salir de la homosexualidad. Puede haber conocido a los varones desde el punto de vista masculino, no desde la perspectiva de una mujer. Por lo tanto, **ES IMPORTANTE APRENDER A CONOCER MEJOR AL SEXO OPUESTO EN UN MODO SANO, DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL PROPIO GÉNERO**. Esto supone para la persona en recuperación un **CAMBIO DE PERSPECTIVA RADICAL Y SALUDABLE**. *“Si el hijo aprende a sentir, principalmente, mirando a su madre, es probable que contemple su propia masculinidad desde un punto de vista femenino. Puede encontrar su masculinidad fascinante, pero le provocará miedo. Puede sentir lástima y querer reforzar su masculinidad, o puede sospechar de ella y querer eliminarla. Puede que la admire, pero nunca se sentirá como en casa dentro de ella”* ¹¹⁴. Lo contrario también es cierto. Percibirá la feminidad desde los ojos de una mujer hasta que experimente su propia identidad de género y aprenda entonces a conocer a las mujeres como hombre.

¹¹⁴ R. BLY, *Iron John*, op. cit., p. 25.

Los deseos naturales hacia las relaciones con el sexo opuesto suelen aparecer conforme se va experimentando la propia identidad de género, curando las heridas hetero emocionales, y estableciendo relaciones sanas con miembros del sexo opuesto. Un hombre casado también experimentará mayor intimidad con su mujer una vez que haya curado sus heridas hetero emocionales.

La auténtica identidad de género de una persona aparecerá después de que se destruyan los distanciamientos entre hombre y hombre, entre mujer y mujer, hombre y mujer y mujer y hombre, estableciendo vínculos tanto con hombres como con mujeres. No hay magia alguna a no ser las profundas relaciones de amor que afloran durante este proceso de TRANSFORMACIÓN y LIBERACIÓN experimentadas al derribar los muros del distanciamiento.

En síntesis, las cuatro tareas que hay que ejecutar en la ETAPA CUARTA son:

- 4.1. Proseguir con todas las tareas de la segunda etapa;
- 4.2. Descubrir las causas profundas de las heridas hetero emocionales;
- 4.3. Continuar el proceso de duelo, perdón y asunción de responsabilidad;
- 4.4. Desarrollar relaciones sanas y curativas con el sexo opuesto, y aprender a conocer y valorar al otro sexo.

NOTA BREVE ACERCA DEL PAPEL DEL TERAPEUTA

El plan de curación de la homosexualidad que he descrito no es exactamente un modelo lineal. En las dos primeras etapas, la persona necesita curarse de las profundas heridas del pasado. Es importante calmar esas heridas en los primeros estadios de la curación. Pero resulta VITAL que el terapeuta anime al paciente a desarrollar una adecuada RED DE APOYO que le garantice el necesario ENTORNO DE ACOGIDA mientras está recorriendo las cuatro etapas de la recuperación. Yo entiendo el papel del TERAPEUTA como el de un GUÍA, una COMADRONA, un MAESTRO, un MENTOR y un PADRE. Pero el terapeuta debe dirigir al paciente a través de cada una de las etapas de la recuperación, asistiéndole para que logre las tareas de socialización y desarrollo. El paciente experimentará una gran transferencia como un componente natural de la relación terapéutica. A pesar de esto el terapeuta no debería ser la principal fuente de afecto o el mentor principal. El terapeuta ha de alentar al paciente para que construya relaciones sanas y curativas fuera del contexto de la terapia.

5. CONCLUSIÓN

Por supuesto, la descripción que he hecho es muy sumaria y simplificadora. En los capítulos siguientes me extenderé más sobre el “cómo hacerlo”, con técnicas y herramientas útiles para cada etapa de recuperación. LA CURACIÓN DE LA ATRACCIÓN HACIA PERSONAS DEL PROPIO SEXO ES POSIBLE. Yo lo he hecho y he ayudado muchos pacientes a hacerlo. Ver a personas que llegan a comprender el profundo sentido de sus deseos y verles liberarse de las cadenas que los han apesado durante años es conmovedor y gratificante. ES UN PROCESO QUE DURA AÑOS. EN CUESTIONES DEL CORAZÓN NO HAY SOLUCIONES RÁPIDAS.

En una ocasión, un paciente vino a mí desesperado. Había buscado ayuda de psiquiatras y de psicólogos durante veinte años. Nadie había logrado calmar el dolor que albergaba en lo profundo de su alma. Nadie le había ayudado a dejar de tener relaciones homosexuales. Después de varias sesiones iniciales en las que calibrábamos sus antecedentes, le llevé a una regresión, mediante un profundo estado de relajación, hasta los momentos clave que había contribuido a crear su atracción homosexual. Al final fue capaz de afrontar la relación con su padre, de dolerse por los daños que había sufrido y de ofrecer el perdón. Era el impulso que tanto había buscado. Me dijo: “*Se ha caído el muro*”, y cesó completamente de buscar relaciones homosexuales. COMPRENDÍ QUE SUS DESEOS ERAN SENCILLAMENTE UN ENCUBRIMIENTO DE OTRAS EMOCIONES MUCHO MÁS PROFUNDAS QUE PROVENÍAN DE UNAS HERIDAS DE LAS QUE HASTA AHORA ERA INCONSCIENTE. Se trata, por supuesto, de un caso excepcional, ya que la mayor parte no se cura tan rápido. También cuenta el hecho de que, antes de comenzar nuestras sesiones, él había asistido a muchas terapias. Hoy han pasado siete años y su vida sigue creciendo.

La COMPRENSIÓN DE LOS ORÍGENES DE LA CONDICIÓN HOMOSEXUAL ES IMPRESCINDIBLE PARA AYUDAR A CUALQUIER HOMBRE O MUJER QUE INTENTA SALIR DE ESTE ESTADO “ENFERMIZO”. Animo a todos los terapeutas a que investiguen más acerca del proceso de curación. Y para aquéllos que queréis cambiar, quiero que sepáis que NO ESTÁIS SOLOS. PODÉIS HACERLO.

CAPÍTULO 5 CHRISTIAN

Era julio de 1995 y había llegado al final de un camino muy largo. Yo era gay, homosexual. Era el momento de terminar con la comedia que había interpretado durante cuarenta y cuatro años. Era un secreto oscuro que había ocultado a todo el mundo. El sentimiento de la homosexualidad había influido en todos los aspectos de mi vida y ya no podía soportar más el terrible dolor que me producía. En apariencia lo tenía todo. Un buen trabajo y una vida social. Gozaba de un nivel de vida acomodado. Llevaba más de veinte años casado con una mujer guapa, fiel, cariñosa, y tenía los mejores hijos que un padre puede desear. Sin embargo, cada vez me sentía más aprisionado por ser un homosexual que pretendía ser heterosexual en un mundo heterosexual al que no pertenecía. Era el momento de declarar mi homosexualidad.

Mi infancia discurrió en los años 50 y a finales de los 60 fui a la universidad. A mí no me tocó el comienzo de la aceptación de la “salida del armario” de los gays, que vendría en los años 70. Mientras fui niño, adolescente y estudiante universitario, no había nadie a quien públicamente se le pudiera pedir apoyo. “Maricas” y “maricones” era la única terminología que yo conocía, y sentía que encajaba en el molde. De niño y de joven adulto estaba demasiado asustado como para admitir que era “marica”. Pensaba que si actuaba como heterosexual quizá todo aquello pasaría. La mayoría no aceptaba la homosexualidad; era claramente un tabú.

Con los años 70 me llegó un torrente de información sobre hombre y mujeres fuertes, abiertamente homosexuales. El bombardeo de los medios de comunicación y el mundo cambiante me decían: “¡Oye, eres homosexual y está bien!”. Sin embargo, para mí no estaba bien. Ansiaba formar parte de la escena gay, pero al mismo tiempo deseaba que desaparecieran mis sentimientos sexuales hacia los hombres. Estaba molesto y celoso de los gays porque me sentía solo, aislado y lejos de poder identificarme con los homosexuales ni con los heterosexuales.

Hasta comienzo de los años 80, sólo fui una vez a pedir ayuda a un consejero para superar mi “depresión”. Me dijo que yo era un homosexual latente y que, probablemente, para “curarme” tendría que romper mi compromiso y mirar fotografías de mujeres desnudas. No hace falta que diga que no acepté su consejo e hice como si aquella consulta nunca hubiera tenido lugar.

A comienzo de los 80 era como un volcán a punto de explotar. Nunca había tenido una relación sexual con un hombre. Tenía muchas fantasías y sueños, pero nunca encuentros físicos. El teatro se había convertido en el modo de rodearme de hombres gays. Fue después de una función de teatro cuando le confesé a un amigo gay que me sentía sexualmente atraído por los hombres. Poco después de esta confesión, me invitó a su apartamento, donde me inició en el sexo homosexual. Fue como si me quitara de encima treinta años de peso muerto. Pronto conocí a otros que también estaban más que deseando tener relaciones sexuales con el recién llegado al grupo. Pensé estar en el cielo, pero aquello se convirtió rápidamente en un infierno. Me sentía vacío, solo, asustado, falso, culpable, sucio y sobre todo, embarcado en una dirección que no deseaba.

Vivía una doble vida. Le confesé a mi esposa que era gay. No lo aceptó. Ella sabía que yo no era homosexual, pero no era capaz de ayudarme. Un psicólogo heterosexual trató de ayudarme, pero no tenía las claves necesarias. Él sabía que yo quería seguir casado, pero no sabía cómo ayudarme. Leí algunos libros y me convencí de que el problema era genético y nada más. Dejé de ir al psicólogo y mi esposa y yo hicimos como si el problema hubiera desaparecido. Me odiaba a mí mismo.

Pocos años después, a mediados de los 80, había dejado de mantener relaciones homosexuales. Sin embargo, mi vida sexual y la de mi esposa eran una ruina. Odiaba el sexo con mi mujer. No era el mejor contexto para alcanzar la felicidad conyugal. Mi mujer me mandó a una reunión new age con un “gurú”, que iba a expulsar de mí la homosexualidad. Estaba desesperado y asustado, de modo que fui. Fue horrible. Me preguntaba si aquel hombre no sería un demonio que quería succionar mi alma. Me intimidó y me humilló ante cientos de sus seguidores. Les dijo que yo era el demonio y que me dieran la espalda y se alejasen de mí. Abandoné aquel lugar convencido de que cualquier esperanza de librarme de la homosexualidad era ilusoria. De nuevo comencé a tener periódicamente relaciones sexuales con hombres. Se convirtió en una adicción y en una solución efímera. Podían pasar meses sin que tuviera contactos sexuales con hombres, pero si me sucedía algo estresante, huía hacia un encuentro homosexual. Me daba cuenta de que estaba buscando al hombre perfecto y creía que si lo encontraba, él sería lo suficientemente fuerte y me amaría lo bastante como para sacarme del mundo heterosexual. Entonces estaría seguro, gozoso y sería amado. Con el paso de los años me di cuenta de que se trataba de una fantasía que nunca se haría realidad.

Situémonos ahora de nuevo en julio de 1995. Mi ansiedad estaba a punto de explotar. Con profundo pesar, había comenzado a visitar a un consejero que ayudaba a los homosexuales a dar el paso desde el matrimonio hasta la comunidad gay. Estaba completamente deprimido, pero no veía otra salida por el bien de mi esposa y por mi propia supervivencia. Al mismo tiempo, mi mujer se presentó con un libro escrito por Richard Cohen titulado *Alfie's Home*. Hacía unos meses que ella había visto a Richard en la televisión, en el Ricky Lake Show. En aquel programa, Richard decía que podía hacer pasar a un hombre de la homosexualidad a la heterosexualidad. Yo estaba furioso y era muy escéptico. Había decidido no acudir a más “gurús” chiflados. Eran basura. Pero mi mujer me dio entonces el mejor ultimátum de mi vida: “O vas a ver a Richard, o te marcha de aquí y nos divorciamos”. La quería lo suficiente como para intentarlo una vez más, pero sentía que era otra vía sin salida.

Era totalmente escéptico. Con cuarenta y cuatro años, era demasiado viejo para cambiar. No existían los “polvos” mágicos. Estaba firmemente convencido de la teoría genética. Ni mis encuentros infantiles ni mis padres tenían nada que ver con la homosexualidad que yo sentía. La terapia de Richard no iba a funcionar.

¡Ojalá pudiera transmitir los sentimientos viscerales que sentía! Cuando empecé la primera sesión de terapia con Richard, yo era un individuo oscuro y roto. Construir una relación de confianza con él fue para mí la clave para empezar a abrir la puerta de la curación.

Poder expresar mis auténticos sentimientos a alguien que me escuchaba de verdad fue un primer paso importante. Él ya había recorrido el camino, de modo que podía aceptar que con él había funcionado. Su ejemplo vital me dio la esperanza de que la curación era posible. Tenía claro que quería cambiar, por eso decidí seguir el camino, paso a paso.

Comencé descubriendo que una serie de factores habían contribuido especialmente a mis sentimientos homo emocionales. Saber que la atracción que sentía hacia los de mi mismo sexo era la suma de dichos factores clave fue importante. Desde mi punto de vista, mi infancia había sido perfecta. Mis padres me habían dado una casa bonita, ropas, comidas, viajes y amigos. Fue increíble darme cuenta de que mis padres no habían sido expresivos ni con el contacto físico ni con sus afirmaciones verbales. No recordaba a ninguno de mis padres diciéndome que me querían. Tenía un solo recuerdo de mi madre abrazándome. Mi padre nunca me abrazó. Me di cuenta del daño que aquello me había hecho. No recordaba ni en la infancia ni desde entonces hasta hoy que mis padres me hubieran tocado de forma sana. Sí recuerdo claramente que, siendo un jovencito, imaginaba a los amigos de mi padre cogiéndome y que tenía fantasías sexuales con ellos. Nadie me había tocado de una forma sana.

Creía que el único momento para tocarse era el de las relaciones sexuales, de modo que si alguien me tocaba lo interpretaba como si fuera una insinuación sexual. En la terapia, las sesiones con un mentor en las que los hombres y mujeres me abrazaban con confianza supusieron el mayor avance en mi curación. Me sentía como un niño pequeño amado de una manera adecuada por sus padres. Rápidamente descubrí que podía ser tocado de forma sana. Me di cuenta de que había estado buscando un contacto enfermizo con otros hombres. Sólo quería que me tocaran y para conseguirlo tenía relaciones sexuales.

Trabajar la memoria del niño interior fue también un factor clave en mi transformación. Cuando Richard me pidió que hiciera dibujos con mi mano no dominante y que pusiera por escrito mis sentimientos y experiencias, pensé que era una tarea disparatada y estúpida. Sin embargo, enseguida tuve recuerdos claros de mi infancia. Puse por escrito cómo me había dejado tocar de forma inadecuada por un pariente y cómo abusaron sexualmente de mí unos quinceañeros que me cuidaban y me sacaban a pasear. Esto me ayudó a ir eliminando algunas “capas” de lo que yo había interpretado como “ser gay”.

Las sesiones en grupo con gente que estaba intentando curarse supusieron un gran apoyo. Tener un grupo de apoyo e individuos a los que podía contar todo lo que necesitaba decir fue otra de las claves de mi curación. Podía contar cómo estaba mejorando o que estaba pasando por un mal momento y que me sentía como si representara un papel. Podía también decirles que me sentía sexualmente atraído por ellos y discutir por qué tenía esos sentimientos y cómo resolverlos.

Mi mentor y gran amigo está muy seguro de su heterosexualidad. Juntos hablamos de todo. Me apoya como mentor y vamos al gimnasio, jugamos al tenis, quedamos a comer o simplemente para pasar el rato. Disfrutando de nuestra amistad heterosexual me siento totalmente cómodo.

La terapia de masaje me ayudó verdaderamente a aceptar los tocamientos apropiados. Con la presión profunda en mis músculos sentía como si mi cuerpo estuviera pasando desde los tocamientos sexuales hasta la aceptación de los tocamientos normales, saludables.

En julio de 1995 comencé la terapia que cambió mi vida. Durante algo menos de dos años acudí a terapia individual, hasta dos veces por semana. Durante el mismo tiempo formaba parte de un grupo de apoyo. Al final de este periodo, estaba viviendo una vida maravillosa y productiva con mi mujer, mis hijos y mis amigos. Tenía y tengo los instrumentos necesarios para continuar creciendo como el hombre que soy. Mi oscuridad y mi ansiedad han desaparecido por completo. Disfruto verdaderamente de las relaciones sexuales con mi mujer. No tengo sentimientos homo emocionales hacia los hombres. No soy, ni nunca fui, gay. Tenía sentimientos adictivos homo emocionales hacia los hombres. Me siento fenomenal porque se me ha dado la oportunidad de elegir. Creo firmemente que tenía que elegir. Elegí cambiar, y es posible.

Ya no me identifico con el hombre que era antes de julio de 1995. De eso hace ya una vida. Siento que he vuelto a nacer. Al principio de la terapia me sentía muy solo. Un amigo del grupo de apoyo me dijo: “Si piensas que estás solo, estás equivocado. Ya nunca estarás solo”. ¡Tengo a Dios, a mi esposa, a mis dos hijos y grandes esperanzas en lo que la vida me depara cada día!.

CAPÍTULO 6

TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS TERAPÉUTICAS

Muchos de los comentarios de este capítulo van dirigidos a terapeutas o colaboradores. Ceo que las profesiones relacionadas con la salud mental y los religiosos necesitan saber como pueden ayudar a los hombres y mujeres a salir de la homosexualidad. No se trata de una explicación detallada, sino de una introducción general a varias modalidades terapéuticas. Mi intención es proporcionar la tecnología del cambio; las distintas herramientas que pueden aprenderse estudiando las lecturas sugeridas y a través de una mayor formación posterior.

Creo que **DIOS CONCIBIÓ AL GÉNERO HUMANO COMO OPUESTOS COMPLEMENTARIOS. LA UNIÓN DEL HOMBRE Y DE LA MUJER ES LA CIMA DE LA CREACIÓN.** La ciencia más sencilla demuestra que los opuestos se atraen. Cuando se tiene dos imanes de polaridades opuestas, gravitan naturalmente el uno hacia el otro. Dos imanes de la misma polaridad se repelen naturalmente. **SI UN HOMBRE SE SIENTE ATRAÍDO POR OTRO HOMBRE ES PORQUE ESTÁ BUSCANDO AQUELLO QUE NO ENCUENTRA EN SÍ MISMO.** BUSCA INCORPORAR UNA PARTE DE SU PSIQUE QUE LE FALTA O QUE HA PERDIDO. Cuando un hombre experimenta su masculinidad, se siente naturalmente atraído por su opuesto, por una mujer.

Me gustaría compartir contigo – seas terapeuta profesional, pastor, sacerdote, padre, esposa, amigo, familiar, alguien preocupado por un ser querido, o alguien que desea curarse – algunos de los INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS que pueden facilitar el cambio a lo largo de la regeneración. **ESTOY COMPLETAMENTE CONVENCIDO DE QUE CUALQUIER HOMBRE, MUJER O ADOLESCENTE QUE DESEE SALIR DE LA HOMOSEXUALIDAD PUEDE HACERLO** usando estas herramientas y siguiendo el modelo de regeneración en cuatro etapas.

LA PERSONA HERIDA NECESITA RECUPERARSE EN CUATRO ÁREAS: INTELECTUAL, EMOCIONAL, FÍSICA Y ESPIRITUAL. Para que la curación tenga éxito, el individuo debe atender a cada una de estas cuatro áreas. En la terapia conversacional sólo se tratan algunos aspectos. Por ello, se utilizan distintas técnicas a lo largo de las cuatro etapas de la recuperación. El plan de tratamiento está diseñado para cubrir las necesidades específicas de cada etapa. Para desarrollar habilidades, solucionar problemas y para entrar en contacto con los propios pensamientos, sentimientos y necesidades se requieren unas tareas determinadas. Al igual que otros terapeutas, me he encontrado con que **QUIENES PARTICIPAN ACTIVAMENTE EN SU RECUPERACIÓN, HACIENDO TAREAS Y OTROS TRABAJOS, MEJORAN Y SANAN MUCHO ANTES.**

Un aviso para terapeutas, consejeros, pastores y cuidadores: si alguna vez os encontráis trabajando más, o estando más implicados en la terapia que vuestro paciente, es que algo va mal. *Vuestra tarea es ser el pico. Si ha de curarse, vuestro paciente ha de coger la pala y hacer su trabajo.* **UN DESORDEN DE APEGO AL MISMO SEXO INDICA UN RETRASO EN EL DESARROLLO, QUE SE PARÓ EN ALGUNA ETAPA O ETAPAS DEL DESARROLLO PSICOSEXUAL, PSICOSOCIAL, PSICOESPIRITUAL Y PSICOLÓGICO.** Por tanto, gran parte del trabajo consistirá en **IDENTIFICAR** dónde se detuvo el desarrollo, y en ayudarlo a cicatrizar heridas, asistiéndole en la tarea de satisfacer necesidades antes insatisfechas. Para que esto ocurra se requieren *instrucción, guía y una tutela paternal adecuada.*

Quien trabaja con una persona que está dejando la homosexualidad ha de comprender:

- a. La naturaleza de la condición homosexual;
- b. Las cuatro etapas de la recuperación;
- c. La necesidad de realizar en cada etapa las tareas evolutivas correspondientes. Es en este punto donde cobran importancia las **HERRAMIENTAS Y LAS TÉCNICAS TERAPÉUTICAS.**

Hay que seguir las cuatro etapas por orden para asegurarse de que el individuo no omite ninguna tarea evolutiva poniendo así en peligro el éxito del proceso (insisto en que, si fuera necesario, puede saltarse de una etapa a la siguiente para tratar algún asunto urgente, p. e., una gran angustia o una situación crítica. Una vez superado el problema, se vuelve a la etapa de curación anterior).

1. UN BREVE RESÚMEN DE LAS CUATRO ETAPAS DE RECUPERACIÓN

PRIMERA ETAPA:

El individuo ha de **ROMPER** los vínculos con las fantasías homosexuales, **CESAR**, su comportamiento homosexual, romper las relaciones con amigos de la comunidad homosexual y **CONSTRUIR una RED DE AMOR SANO QUE LE APOYE.** Necesita **RECUPERAR LA AUTOESTIMA** a través del desarrollo de la **RELACIÓN PERSONAL CON DIOS.** Se trata de una **TERAPIA CONDUCTUAL** que reemplaza el comportamiento inadecuado con **FUENTES DE AMOR POSITIVAS Y SALUDABLES.**

SEGUNDA ETAPA:

El individuo ha de desarrollar las habilidades necesarias para poder ser feliz. Es ésta una **TERAPIA COGNITIVA** que provee de habilidades comunicativas y de resolución de problemas, entrena la asertividad y corrige los pensamientos incorrectos. Aquí empieza el trabajo con el **NIÑO INTERIOR**, en el que se aprende a **CONOCER LOS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES.** Si alguien se salta esta etapa, hay muchas probabilidades de que al terminar el tratamiento se rinda y/o vuelva al estilo de vida homosexual.

TERCERA ETAPA:

El individuo ha de IDENTIFICAR SUS HERIDAS HOMOEMOCIONALES, CURARLAS Y BUSCAR SU SATISFACCIÓN a través de RELACIONES NO ERÓTICAS con personas de su mismo sexo. Se trata del TRABAJO PSICODINÁMICO de descubrimiento y recuperación de las heridas, de aflicción por los dolores y las pérdidas del pasado, de aprender a perdonar para, finalmente, salir adelante.

ETAPA CUARTA:

El individuo ha de IDENTIFICAR SUS HERIDAS HETERO EMOCIONALES, SANARLAS y, entonces, SATISFACERLAS A TRAVÉS DE RELACIONES SALUDABLES con el sexo opuesto. El varón necesita aprender a mirar a las mujeres desde la perspectiva masculina y la mujer necesita aprender a mirar a los hombres desde la perspectiva femenina.

La gente siempre me pregunta cuánto dura este proceso. Todo depende de la PROFUNDIDAD DE LAS HERIDAS Y DEL TIEMPO Y LA ENERGÍA QUE EL INDIVIDUO ESTÉ DISPUESTO A INVERTIR EN SU CURACIÓN. El tiempo medio de tratamiento oscila entre uno y tres años.

Hay un aspecto que querría aclarar antes de proseguir: *los instrumentos y las técnicas de cada etapa pueden cambiar, pero las TAREAS serán siempre las mismas*. Los profesionales de la salud mental saben que siempre estamos mejorando en la comprensión de las relaciones intrapersonales e interpersonales, y aprendiendo nuevos métodos de curación. Sin embargo, por tratarse de un desorden en el desarrollo, aunque los métodos puedan cambiar, las tareas que deben acometerse para poder superar la homosexualidad serán siempre las mismas. En cada individuo las heridas ocurrieron de un modo específico y en un momento determinado. La persona debe IDENTIFICAR, COMPRENDER Y CURAR DICHAS HERIDAS. Estas tareas permanecerán constantes y el individuo deberá realizarlas independientemente de las últimas tecnologías terapéuticas.

2. LA SESIÓN INICIAL

Cuando alguien viene a pedir ayuda y me cuenta la naturaleza de su situación y de sus conflictos, lo primero que le pregunto es: “¿Qué buscas conseguir con nuestro trabajo?”. Bastante a menudo, los que vienen a pedir consejo no tienen claros sus objetivos. Sin embargo, deben responder a esta pregunta. Les hace pensar en lo que quieren y necesitan, al tiempo que proporciona una dirección clara para el trabajo conjunto del paciente y del terapeuta.

Cuando decidimos trabajar juntos, comienzo haciendo una HISTORIA COMPLETA. Generalmente, esto nos lleva de dos a tres horas, a veces más. Durante este tiempo, el paciente tiene la OPORTUNIDAD DE COMPARTIR GRAN PARTE DE SU VIDA, MUCHAS COSAS QUE ANTES NO HABÍA COMPARTIDO CON NADIE. Esto da al terapeuta una visión general del SISTEMA FAMILIAR y de otros muchos factores que hayan podido contribuir a que el paciente tenga que entrar ahora en el camino de la recuperación.

Generalmente doy al paciente una HOJA CON PREGUNTAS para que se la lleve a casa. Le pido que responda a todas las preguntas con claridad y de forma resumida. También le pido que dibuje un “genograma” o árbol familiar de tres generaciones.

Es muy interesante ver cuánto conoce o deja de conocer un individuo acerca de sus abuelos. Es un dato que en sí mismo puede ser muy revelador acerca de las relaciones familiares o de la falta de éstas. *Family ties that bind*, del Dr. Ronald W. Richardson, es un buen libro sobre cómo desarrollar genogramas e historias familiares.

Ésta es la lista de las preguntas relativas al GENOGRAMA:

- Describe, por favor, la relación entre tu padre y su padre, tu padre y su madre, tu padre y sus hermanos (si tiene alguno), y tu padre y cualquier otra persona importante durante su época de crecimiento.
- Describe la relación entre tus abuelos paternos, del pasado al presente.
- ¿Dónde vivió la familia de tu padre? ¿Dónde creció tu padre?

- ¿Cuáles son sus antecedentes étnicos? ¿Cuáles son sus antecedentes religiosos?
- Describe, por favor, la relación entre tu madre y su padre, tu madre y su madre, tu madre y sus hermanos y cualquier otra persona significativa durante su época de crecimiento.
- Describe la relación entre tus abuelos maternos, desde el pasado a la actualidad.
- ¿Dónde vivió la familia de tu madre? ¿Dónde creció ella?
- ¿Cuáles son sus antecedentes étnicos? ¿Y sus antecedentes religiosos?
- Describe, por favor, cualquier cuestión o evento importante de la rama familiar materna o paterna como, por ejemplo, una experiencia de guerra, inmigración, abuso sexual, abuso físico, abuso emocional-mental, adicciones a las drogas, al alcohol, al sexo, adicciones al juego, desórdenes alimenticios, problemas sexuales, depresiones importantes, divorcio, suicidio, violación, asesinato, robo, abortos, homosexualidad, adopción, etc.

La segunda lista de preguntas es sobre las RELACIONES FAMILIARES DIRECTAS:

- Describe la relación con tu padre: desde los primeros recuerdos hasta el presente (las relaciones actuales).
- Describe la personalidad de tu padre: desde el pasado hasta hoy.
- Describe la educación de tu padre, su historial de trabajo y su historia religiosa.
- Describe la relación con tu madre: desde el pasado hasta el presente.
- Describe la personalidad de tu madre: desde el pasado hasta la actualidad.
- Describe la educación de tu madre, su historial laboral y religioso.
- Describe la relación entre tu padre y tu madre: desde el pasado hasta hoy.
- Describe la relación con tus hermanos y hermanas (si es que los tienes): desde el pasado hasta la actualidad.
- Describe las personalidades de tus hermanos y hermanas.
- Describe tu relación con cualquier otra persona, sea o no de tu familia, que haya sido importante para ti. Por ejemplo, tu abuela, abuelo, tío, primo, vecino, padrastro o madrastra.
- ¿Cuál era tu papel en el sistema familiar? (p. e., héroe, simpático, payaso, rebelde, sustituto del esposo, niño mimado, guardián, solitario, chivo expiatorio, pacificador).
- Describe tu historia escolar, académica y socialmente, desde el pasado hasta el presente.
- Describe tu historia sexual, desde tus primeros recuerdos hasta el presente. Incluye todas las referencias al sexo y a la sexualidad, dentro o fuera de la familia. ¿Cuándo comenzaron los sentimientos y deseos homosexuales?
- Describe tus fantasías sexuales, desde el pasado hasta el presente, explicitando cómo han cambiado a lo largo del tiempo. ¿Qué tipo de persona te atrae? ¿Cuáles son sus características: atributos físicos y rasgos psicológicos? ¿Qué actividades se realizan en ellas y en qué entorno?
- Describe tu historia religiosa, desde el pasado hasta la actualidad.
- Describe a ti mismo, cómo te ves a ti mismo hoy.
- Enumera cualquier otro aspecto importante de tu vida o de tu familia que no haya quedado cubierto con las cuestiones anteriores, tal como la salud, los matrimonios, relaciones extramatrimoniales, asuntos de trabajo, de dinero o tratamientos y terapias anteriores a ésta.

Comentaré alguno de los puntos de la lista de preguntas:

Al estudiar la HISTORIA FAMILIAR, un aspecto que destaca es el DESAPEGO GENERACIONAL que existe entre los padres y los hijos del mismo sexo, por ejemplo la distancia entre el padre y los hijos y entre la madre y las hijas. He observado que muchos de mis pacientes varones tenían FIGURAS PATERNAS DÉBILES FRENTE A FIGURAS MATERNAS MUCHO MÁS FUERTES. ESTO HACE QUE EL VARÓN SE IDENTIFIQUE CON MUCHA MÁS FACILIDAD CON LO FEMENINO, CON EL SEXO MÁS FUERTE DEL SISTEMA FAMILIAR.

Mientras describía su historia familiar, un hombre dijo: *“Yo quería ser niña, porque mi padre quería a mi hermana más que a mí. Siempre estaba enfadado y era muy crítico conmigo. Además, mi madre era más divertida, decía lo que pensaba y era más cariñosa”*. Es importante conseguir que el cliente cuente los PRIMEROS RECUERDOS DE LA INFANCIA porque ése es el TERRENO FÉRTIL EN QUE CRECE LA DESORIENTACIÓN HOMOSEXUAL. Presta mucha atención a cualquier lapsus de memoria, puesto que hay mucha información muy útil en esos espacios todavía vacíos. LA PARTE CONSCIENTE DE LA MENTE NO ES

CAPAZ DE RETENER AQUELLO CUYO RECUERDO ES DEMASIADO DOLOROSO. Será importante volver a dichos espacios cuando se llegue a la tercera y cuarta fase de la recuperación.

Al estudiar la **VIDA SOCIAL** del individuo durante la etapa escolar, en la mayor parte de los casos me refieren un **SENTIMIENTO DE SER “DISTINTOS”, DE NO ENCAJAR CON LOS OTROS CHICOS, SENTIMIENTOS DE INFERIORIDAD O DE SUPERIORIDAD.**

Preguntar por las **FANTASÍAS SEXUALES** es muy importante. Hay en ellas información muy valiosa, ya que **LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES SE ESCONDEN DETRÁS DE FANTASÍAS HOMOSEXUALES.** Por lo general hay una progresión en las fantasías. A veces comienzan simplemente mirando a hombres o a mujeres desnudos, y de ahí se pasa a la actividad sexual, primero viendo cómo lo hacen otros, después entrando uno mismo en escena. Por supuesto, las fantasías son distintas en cada individuo, dependiendo de sus necesidades específicas y de la intensidad del desapego de sus padres y de él mismo.

Algunos se sienten **ATRAÍDOS POR HOMBRES MAYORES** lo que manifiesta la **NECESIDAD DE SER CUIDADOS POR ALGUIEN O DE BUSCAR UNA PROTECCIÓN PATERNAL.** Algunos hombres y adolescentes se ven **ATRAÍDOS POR COMPAÑEROS, BUSCANDO EN OTROS HOMBRES LO QUE SIENTESN QUE LES FALTA A ELLOS MISMOS.** A la mayor parte les atraen los hombres musculosos, fuertes y seguros, todas las cualidades que ellos desearían tener. Algunos desean sentirse dominados, poseídos, cuidados o guiados por los hombres a quienes admiran. A otros les gusta los **CHICOS JÓVENES O ADOLESCENTES.** Esto puede ser signo de varias cosas:

1. Un trauma a esa edad no resuelto;
2. Necesidades no cubiertas en esa etapa del desarrollo;
3. Alguna forma de abuso sufrida a esa edad (a menudo, un recuerdo reprimido o suprimido de abuso sexual).

Es importante darse cuenta de que las **FANTASÍAS SEXUALES SON SIEMPRE LA TAPADERA DE NECESIDADES DE AMOR HOMO EMOCIONAL NO CUBIERTAS** o el temor a la intimidad con alguien del sexo opuesto. También me he encontrado con que las fantasías sexuales pueden esconder la **RABIA CONTENIDA** contra uno o ambos padres, **RABIA QUE EL NIÑO SE SIENTE INCAPAZ DE EXPRESAR** y que **DESPUÉS SE MANIFIESTA BAJO LA FORMA DE DESEOS SEXUALES.** Y, finalmente, también otros, de forma inconexa con su propia identidad de género, desean ver a hombres heterosexuales teniendo relaciones sexuales con mujeres. De este modo, **ENCUENTRAN SU IDENTIDAD PERDIDA EN LOS HOMBRES QUE DESEARÍAN SER.** Así pues, hay una gran variedad de fantasías sexuales. Es importante llegar a conocer las de cada caso con el máximo detalle posible para poder comprender las **RAZONES PROFUNDAS QUE SE ESCONDEN TRAS EL DESORDEN DE ATRACCIÓN HACIA PERSONAS DEL MISMO SEXO.**

Es importante saber **QUÉ PAPEL HA DESEMPEÑADO LA RELIGIÓN** en la vida del paciente y el que representa en la actualidad. Muchos se sienten heridos por las pedradas y flechas persecutorias que les lanzan desde su religión. He oído historias terribles de cómo algunos fueron a pedir ayuda a algún religioso y se les invitó a que abandonaran la congregación, o el grupo. Otros, debido a las actitudes duramente críticas que encontraban en su religión, temían manifestar su problema. En otros casos, **SI ESTABAN MUY DISTANCIADOS DE SUS PADRES, ES MUY FÁCIL QUE SE DISTANCIARAN TAMBIÉN DE LAS CREENCIAS RELIGIOSAS DE SUS PADRES. UN COMPORTAMIENTO “A LA CONTRA” ES PARTE INTEGRANTE DE LA HOMOSEXUALIDAD.** Un joven paciente me confió: *“Elegí conscientemente ser distinto de mi padre. Si a él le gustaba la música country, yo elegía el rock. Si a él le gustaba el blanco, yo elegía el negro. Era el modo de decirle lo antipático que me resultaba”.*

Después de revisar la historia familiar, me tomo el tiempo necesario para poner por escrito el análisis de cada relación y de cada área en la vida del paciente. Hago observaciones y opino sobre el modo en que cada una de ellas ha afectado a su crecimiento y desarrollo. Antes de entregar al paciente la evaluación, le invito a que la escuche y la acepte. Si he cometido algún error o he entendido algo mal, le pido que me corrija. Generalmente, es una experiencia muy buena, ya que él ve desde una nueva perspectiva su sistema familiar y el modo en que le ha afectado.

Una vez que la EVALUACIÓN está completa, paso a las CUATRO ETAPAS DE CURACIÓN, para lo que le doy al paciente el PLAN DE TRATAMIENTO, como un MAPA DE CARRETERAS PARA LA RECUPERACIÓN. Entonces comenzamos nuestro trabajo. Si sufre mucho en la sesión o sesiones iniciales, os ruego que, antes de poneros a reconstruir su historia completa, LE DEIS TIEMPO PARA QUE EXPRESE SUS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS. Puede que sea la primera vez que se haya encontrado en un LUGAR SEGURO DONDE LIBERARSE DE SU DOLOR Y DE SU FRUSTRACIÓN. EL ASISTENTE DEBE CREAR UN LUGAR SEGURO, CONFIABLE, EN EL QUE NO SE SIENTA JUZGADO.

3. PREGUNTAS QUE DEBE HACERSE A UN FUTURO TERAPEUTA

Nemo dat quod non habet: “NADIE DA LO QUE NO TIENE”.

Me he encontrado con muchas personas que me piden que les aconseje un terapeuta de la zona donde viven. Muchos no saben qué han de buscar en un terapeuta o qué preguntas han de hacerle. Por ello incluyo esta sección para aquéllos que buscan guía para salir de la homosexualidad.

Si eres paciente potencial, debes darte cuenta de que vas a compartir tu corazón y tu alma con un extraño. Por ello es importante que tengas antes una entrevista con él o ella. La “química” es importante, y también lo son los antecedentes y las habilidades del terapeuta. Aquí tienes algunas preguntas que podrías hacerle:

- ¿Qué formación y qué experiencia tienes en la terapia de la reorientación sexual?
- ¿Qué modalidades terapéuticas usas? Por favor, explícame de forma sencilla (entenderás mejor esas modalidades cuando hayas leído este capítulo. Yo recomiendo buscar un terapeuta que sea ECLÉCTICO, que conozca y domine distintas escuelas de terapia).
- ¿Has trabajado con otros que han superado su homosexualidad?
- ¿Cuál es tu porcentaje de éxitos en este tipo de trabajo?
- ¿Crees en Dios? (y si es importante para ti: ¿a qué religión perteneces?).
- ¿Has hecho tu propio proceso de curación?

Puede ser que el terapeuta se sienta extraño o insultado por esta última pregunta: “¿Quién eres tú para preguntarme por mi vida personal?”. Tú eres el comprador potencial que va a pagar mucho dinero por la terapia y vas a invertir mucho tiempo intentando curarte. Seguramente no querrás “echar tus margaritas a un cerdo” que no tiene su propia casa en orden. LA CURACIÓN ES UN CAMINO, NO UN DESTINO.

Todos nos encontramos en algún punto el camino intentando alcanzar nuestro destino final. Un terapeuta sólo podrá llevarte tan lejos como él mismo haya llegado. Si no ha sido capaz de sanar su propia vida, ¿cómo podrá ayudarte a sanar la tuya?

Esto no significa que el terapeuta tenga que tener antecedentes homosexuales. Sin embargo, necesita haber trabajado personalmente los mismos asuntos profunda y completamente. LOS MEJORES MENTORES SON AQUELLOS QUE HAN TRIUNFADO EN SUS PROPIAS VIDAS. Si no, hablan desde la teoría, pero no desde sus corazones o desde su experiencia.

4. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS TERAPÉUTICAS

Enumeraré ahora algunas de las herramientas y técnicas que pueden ser útiles para las cuatro etapas de la recuperación. No se trata de una lista exhaustiva de los distintos enfoques. Son simplemente algunos que he utilizado y que me han resultado efectivos. A continuación se ofrece una breve descripción de cada técnica. Más adelante en esta misma sección recomendaré libros que describen el modo de desarrollar estas herramientas y técnicas como parte del proceso terapéutico. De nuevo, mi intención no es explicar en profundidad cada uno de los enfoques, sino ofrecer modos y medios de curación.

1. TERPIA DE LOS SISTEMAS FAMILIARES.

Construir la historia familiar, viendo en el esquema general cómo se relaciona el individuo y cómo le influye todo el sistema familiar.

2. BIBLIOTERAPIA.

Estudio de literatura, por ejemplo, sobre las CAUSAS de la atracción por el mismo sexo, la SUPERACIÓN de la homosexualidad, la naturaleza del abuso sexual, del ciclo de adicción sexual o sobre aspectos relativos a la recuperación.

3. EDUCACIÓN.

Ayudo al paciente a construir una RED DE APOYO y le enseño habilidades sociales, de comunicación, asertividad, las diferencias entre hombres y mujeres, así como técnicas para resolver problemas.

4. TERAPIA COGNITIVA.

Es importante comprender el pensamiento incorrecto y el modo negativo de hablarse a uno mismo, y aprender nuevas habilidades para corregir estas distorsiones cognitivas.

5. MEDITACIÓN Y PENSAMIENTOS ASERTIVOS.

Enseño a los pacientes a meditar, a usar la imaginación creativa y a trabajar con afirmaciones a diario. Todo esto ayuda a aumentar la autoestima, a favorecer el crecimiento espiritual y a conseguir los objetivos.

6. CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR.

Doy tareas para ayudarles a entrar en contacto con su niño interior, con su alma interna; aprender a identificar pensamientos, sentimientos y necesidades pasadas y presentes.

7. BIOENERGÍAS Y ENERGÍAS INTERIORES.

A través de los métodos terapéuticos de trabajo del cuerpo, el individuo aprenderá a expresar la rabia de forma saludable, a liberarse de las tensiones y dolores corporales reprimidos, a afrontar emociones y necesidades más profundas y a estar más centrado y afirmarse más en el propio cuerpo.

8. JUEGO DE ROL / TERAPIA CONDUCTISTA.

A través del juego de rol y de otros procesos similares, los individuos pueden hablar a padres, hermanos, abusadores, a sí mismos y a cualquiera que les haya hecho daño.

9. PSICODRAMA.

Se usa en sesiones de grupo, recreando el sistema familiar o cualquier otra situación hiriente. Al revivir la experiencia, el paciente es capaz de liberarse de las emociones reprimidas o suprimidas.

10. CURACIÓN DE LA MEMORIA Y PROGRAMACIÓN NEURO-LINGÜÍSTICA.

Es un procedimiento para volver a los recuerdos del pasado, experimentando otra vez lo que pasó entonces, pero esta vez reestructurando y sanando la experiencia. Esto ayuda a desligarse del problema y a asociarse con la solución.

11. CONSTELACIÓN FAMILIAR.

Basado en el trabajo de Bert Hellinger, el individuo desarrolla en grupo una constelación familiar para descubrir la simetría oculta del amor. La constelación puede componerse de los miembros de la familia

inmediata, miembros del linaje y otros que pueden haber influido en las relaciones y en las decisiones amorosas.

12. RELACIÓN CON EL MENTOR.

Este modelo ayuda al individuo a satisfacer necesidades de amor homo emocionales y hetero emocionales antes no cubiertas. A través de la relación con el mentor se consigue cariño seguro y se restaura el amor.

13. TERAPIA DEL CARIÑO Y DE LOS ABRAZOS.

Este método se ha de trabajar con parejas, padres, hijos, hermanos y otros parientes. A través del abrazo con miembros de su familia, una persona puede curar antiguas heridas y desarrollar o restaurar un cariño sano.

14. DIÁLOGO DE VOCES.

Es un modo de descubrir el interior de la propia familia o sus “subpersonalidades”. También es un muy buen método para descubrir partes del yo perdido o repudiadas.

15. EJERCICIO Y DEPORTES.

Para muchos hombres, el deporte y el ejercicio suponen un tremendo esfuerzo. Participar en deportes de grupo es muy curativo, al tiempo que constituye una parte importante de la socialización.

16. MASEJA TERAPÉUTICO.

Ayuda a liberar muchas heridas corporales reprimidas y es un eficaz elemento de curación y de desbloqueo.

17. REEDUCACIÓN DEL COMPORTAMIENTO Y DE LOS GESTOS.

Es importante ayudar a los hombres a adoptar comportamientos más masculinos y a las mujeres comportamientos más femeninos.

18. ASUMIR COMPROMISOS.

La disciplina suele ser un punto débil de los que están saliendo de la homosexualidad. Hacer “contratos” sobre las tareas que han de realizar en casa u otros trabajos es muy útil. La responsabilidad es importante.

19. AMISTAD.

Establecer relaciones amorosas sanas con personas del mismo sexo es esencial para la superación de la homosexualidad.

20. ESCRIBIR UN DIARIO.

Poner por escrito los pensamientos, sentimientos y experiencias como medio para comprenderse a sí mismo y al proceso de curación.

21. GRABAR LAS SESIONES.

A muchos de mis clientes les resulta muy útil grabar todas sus sesiones individuales. Después, en la tranquilidad de su hogar, o mientras conducen, pueden repasar las lecciones aprendidas, las habilidades enseñadas y los modos de curar sus heridas.

5. CUATRO ÁREAS DE CURACIÓN

Dividiré cada etapa de la recuperación en cuatro áreas de curación: INTELECTUAL, EMOCIONAL, FÍSICA Y ESPIRITUAL. Veamos el esquema:

	ETAPA I	ETAPA II	ETAPA III	ETAPA IV
INTELLECTUAL	Biblioterapia Educación Terapia conductual	Terapia cognitiva Habilidades de comunicación Técnicas de resolución de problemas	Comprensión de las principales causas de las heridas homo emocionales	Comprensión de las principales causas de las heridas homo emocionales Aprendizaje de las diferencias hombre – mujer Relaciones maritales
EMOCIONAL	Buenas relaciones paciente/asistente Creación de red de apoyo	Curación del niño interior (NI) Tres fases de curación del NI Red de apoyo	Duelo / perdón / asunción de responsabilidades Técnicas: curación de la memoria / diálogo de voces / juego de rol / psicodrama / abrazos / menor / NI / Red de apoyo	
FÍSICA	Ejercicio / dieta / deportes / diversión / Actividades sociales con el mismo sexo	Ejercicio / dieta / deporte / Diversión / bioenergía / ejercicios respiratorios / masaje terapéutico		Ejercicio / dieta / deporte / Diversión / reeducación del comportamiento / bioenergía / ejercicios respiratorios / masaje terapéutico
ESPIRITUAL	Desarrollo de la autoestima Experimentar el propio valor en la relación con Dios Meditación / oración / afirmaciones / estudio / comunidad espiritual			

5.1. CURACIÓN INTELECTUAL

El individuo necesita **RECREARSE A SÍ MISMO, DESARROLLAR UNA IMAGEN POSITIVA DE SÍ MISMO. LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS SOBRE SÍ MISMO Y SOBRE LOS DEMÁS SON EL RESULTADO DE LAS RELACIONES NO SANAS DEL PASADO.** El individuo debe identificar pautas de pensamiento negativas y sustituirlas por pensamientos y actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás. El individuo necesita practicar comportamientos positivos, asertivos y aprender a expresar pensamientos, sentimientos y necesidades en todas sus relaciones.

5.2. CURACIÓN EMOCIONAL

Hay que **CURAR LAS HERIDAS DEL PASADO.** No puedes curar algo que no eres capaz de sentir. El individuo debe **IDENTIFICAR y EXPONER LAS PRINCIPALES CAUSAS** de sus dificultades actuales. Debe SENTIR DOLOR por las heridas del pasado. Sus recuerdos más duros y profundos sólo podrán curarse en presencia de alguien que verdaderamente se preocupe por él. El perdón es otra parte importante de este proceso. Una vez que el duelo ha tenido lugar, el perdón llega naturalmente, al comprender que todos tenemos heridas en el corazón. Necesita **APRENDER A PERDONARSE A SÍ MISMO, A LOS DEMÁS Y A DIOS. MUCHAS VECES EL NIÑO INTERIOR CULPA A DIOS DEL ABUSO** y olvida lo que ocurrió. Cuando no perdona, vigoriza su dolor y lo proyecta a los demás. Finalmente, al identificar las distorsiones y las interpretaciones

erróneas que le llevaron a distanciarse de sus primeros cuidadores, asume la responsabilidad que tiene dentro del drama.

5.3. CURACIÓN FÍSICA

EXPERIMENTAR LA MASCULINIDAD Y LA IDENTIDAD DE GÉNERO (PERDIDA) ES CLAVE PARA LA CURACIÓN. Esto puede conseguirse a través del ejercicio regular, una dieta adecuada y la participación en deportes y en otras actividades sociales con personas del mismo sexo. Hay que curar las heridas relativas a la imagen corporal. También se ha de **SATISFACER LA NECESIDAD DE AMOR A TRAVÉS DE RELACIONES NO SEXUALES, SALUDABLES, CURATIVAS Y CARIÑOSAS** con personas del mismo sexo y de distinto sexo. Esto se logrará **ROMPIENDO CON EL ANTIGUO ESTILO DE VIDA** y creando un **NUEVO SISTEMA DE APOYO**. El individuo encuentra personas que están en el mismo camino que él y establece **NUEVAS AMISTADES**. De este modo, puede satisfacer sus necesidades homo emocionales y experimentar la identidad de género, y así emergerán entonces los deseos heterosexuales.

5.4. CURACIÓN ESPIRITUAL

El individuo necesita desarrollar una **RELACIÓN PERSONAL CON DIOS, EXPERIMENTAR EL VALOR DE SER QUERIDO** como un niño, no por los talentos o logros, sino simplemente por ser su HIJO AMADO. Así, su identidad no se basa en la sexualidad, sino en ser un niño, AMADO POR LO QUE ES y no por lo que hace. Por último, debe **APRENDER A ENTENDER EL CORAZÓN DE DIOS**: que Dios, su Padre que está en los cielos, **HA ESTADO SUFRIENDO CON ÉL**. Dios conoce su dolor y su angustia. Dios siempre está ahí, preparado para alimentarlo y abrazarlo. El individuo en recuperación experimenta esto a través de la **MEDITACIÓN, LA ORACIÓN Y EL ESTUDIO**.

A continuación muestro el uso de las herramientas y técnicas en las cuatro etapas de curación:

- Etapa uno: TRANSICIÓN.
- Etapa dos: ARRAIGO.
- Etapa tres: CURACIÓN DE LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES.
- Etapa cuatro: CURACIÓN DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES.

6. PRIMERA ETAPA: TRANSICIÓN

- Romper con el comportamiento sexual.
- Crear una red de apoyo.
- Desarrollar la autoestima y experimentar el valor en la relación con Dios.

A. CURACIÓN INTELECTUAL:

- Biblioterapia.
- Educación.
- Terapia conductual.

B. CURACIÓN EMOCIONAL:

- Lograr un buen entendimiento paciente – terapeuta.
- Creación de una red de apoyo.

C. CURACIÓN FÍSICA:

- Ejercicio / dieta / deporte / diversión / actividades sociales con personas del mismo sexo.

D. CURACIÓN ESPIRITUAL:

- Desarrollar la autoestima.
- Experimentar el propio valor en la relación con Dios: Meditación / oración / afirmaciones / estudio / comunidad espiritual.

6.1. CURACIÓN INTELECTUAL

BIBLIOTERAPIA

El individuo en recuperación debe **ENTENDER LAS CAUSAS DE LA ATRACCIÓN POR EL MISMO SEXO Y EL PROCESO DE CURACIÓN**. Le doy libros para que lea sobre la etiología y tratamiento del problema. A los hombres les recomiendo libros como: *Reparative therapy of male homosexuality*, y *Healing homosexuality*, del doctor Joseph Nicolosi; *Homosexuality: A new christian ethic*, de la doctora Elizabeth Moberly; *Clearing out the closet*, del doctor Christopher Austin. Y para las mujeres: *Female homosexuality: choice without volition*, de la doctora Elaine V. Siegel, y *Out of Egypt*, de Jeannette Howard. Para una lista de libros más extensa (en inglés), puede pedirse un catálogo a “Regeneration Books” (www.regenbooks.org).

EDUCACIÓN

El asistente (consejero, terapeuta, sacerdote, pastor o rabino) ha de ayudar en el estudio de la etiología y del proceso de curación de la homosexualidad. Por ello, necesitan leer libros y llegar a comprender muy bien esta condición.

TERAPIA CONDUCTUAL

ES ESENCIAL QUE EL INDIVIDUO SE DISTANCIE DE LOS LUGARES, COMPAÑEROS Y OBJETOS QUE FORMAN PARTE DEL ENTORNO HOMOSEXUAL. Debe dejar de ir los lugares donde se encontraba con homosexuales. Debe dejar de ver a sus amigos homosexuales. Debe dejar de comprar literatura o pornografía homosexual y cualquier otra cosa que estimule pensamientos y fantasías homosexuales.

A menos que el individuo comience a estar limpio y sobrio, no será capaz de tomar una **MAYOR CONCIENCIA DE SÍ MISMO**. Las actividades y fantasías homosexuales no le permiten identificarse y le mantienen alejado de sus pensamientos, sentimientos y necesidades profundas. Para algunos resulta extremadamente difícil abstenerse de actividades con los de su mismo sexo durante el proceso de recuperación. Pero esta tarea no es un castigo. El objetivo es ayudar a la persona a que recupere su alma, y esto no será fácil si sigue siendo sexualmente activo. Para ello **ES NECESARIO UN SÓLIDO GRUPO DE APOYO**.

El doctor Christopher Austin usa una “Hoja de evaluación diaria” para ayudar a sus pacientes a conseguir comportamientos sanos. Indica al paciente que debe usar diariamente una hoja que le ayude a realizar las distintas tareas. El doctor Austin la explica como sigue.

Hoja de evaluación diaria

Nombre _____ Semana _____

¿Has hecho tus tareas? Sí No

Puntúate cada día a ti mismo en una escala de 1 a 10 en las siguientes categorías:
(1= necesito trabajar seriamente / 10= lo he hecho muy bien)

Trabajo diario

Abstenerme de cafeína

Comida sana

Dormir

Ejercicios

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Oración
Ser agradecido
Lectura espiritual o de la Biblia
Meditación
Visualización de los objetos
Escribir diario
Control
Asunción de riesgos saludables
Expresividad emocional
Franqueza
Honestidad
Servir/Dar
Conexión social
Tiempo de recreo
Pureza sexual
Excitación homosexual
Otros

¿Cuáles han sido tus objetivos personales esta semana?
¿Qué es lo que más te ha ayudado esta semana?
¿Qué has aprendido sobre ti esta semana que vaya a ayudarte en tu recuperación?
¿Cuáles han sido tus puntos fuertes esta semana?

La **HOJA DE EVALUACIÓN DIARIA** es un instrumento para ayudarte a cambiar de vida al recordarte las tareas de recuperación que tienes que hacer durante la semana. Rellenarlo te ayuda a responsabilizarte diariamente del trabajo que haces. Es una de las herramientas más útiles para que tu vida experimente un cambio positivo.

ABSTENERSE DE CAFEÍNA. El objetivo es eliminar completamente la cafeína. Incluso en pequeñas cantidades, la cafeína puede aumentar la ansiedad, la angustia y el temor y acelerar el número de pensamientos disfuncionales. Se recomienda beber diariamente entre dos y tres litros de agua. El agua es un purificador natural para el cuerpo y lo mantiene hidratado.

COMIDA SANA. El objetivo es comer para alimentarse y mejorar el funcionamiento del cuerpo. La comida poco sana puede provocar falta de energías, cansancio físico o pereza, así como hacer engordar, lo cual está demostrado que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades coronarias. Se te aconseja hacer al día cinco o seis comidas ligeras y equilibradas. Un buen recurso es el libro de Cliff Sheats: *Lean bodies, total fitness* (1995, Summit Publishing Group, Arlington, TX). Te recomiendo que entre el 50 y el 90 % de tus comidas las hagas de acuerdo con este plan.

DORMIR. Organízate para dormir ocho horas diarias.

EJERCICIO. Los objetivos son aumentar la resistencia corporal, quemar calorías y controlar el estrés. Recomiendo hacer ejercicio aeróbico (andar, correr, hacer aeróbico, ciclismo, natación) diariamente, durante treinta minutos, y ejercicio anaeróbico (levantar pesas, musculación) al menos treinta minutos, dos veces a la semana.

ORACIÓN. La oración es el modo de comunicarte con Dios. Pedir a Dios por tu vida es reconocer la fe, confianza y esperanza en que Dios tiene el control, de forma que tú no necesitas tenerlo. Rezar es un modo de reconocer tu agradecimiento y de expresar tus preocupaciones. Te recomiendo rezar a diario, al menos entre diez y quince minutos.

ACCIÓN DE GRACIAS. El objetivo es reconocer todo lo agradable y las cosas buenas que te suceden. Agradecer te ayuda a crear una sensación de bienestar y de contento, independientemente de las circunstancias. Te supondrá un esfuerzo “darte cuenta de las pequeñas cosas que van bien en tu vida”.

Ejemplos: los neumáticos tienen aire, el coche arranca, hay gasolina en el depósito, tienes salud, disfrutas de una comida sabrosa, ves paisajes hermosos, un encuentro interesante con una persona, escuchas una música bonita, tienes un mobiliario confortable, tienes trabajo, amigos, familiares, animales de compañía. El objetivo final es estar agradecido independientemente de las circunstancias. Cuando golpea la enfermedad, la muerte o una catástrofe, y siempre lo hace, verlo como un mal sólo aumenta su capacidad de arruinar la vida. Mira las dificultades de la vida como parte del crecimiento, que te enseñarán algo valioso. Las pruebas hacen crecer en valentía, carácter, paciencia, resistencia y fortaleza. Te recomiendo agradecer diariamente de cincuenta a quinientas veces.

LECTURA ESPIRITUAL. Recibir mensajes positivos es siempre muy importante, y todavía más si los mensajes negativos prevalecieron en la infancia. La lectura espiritual te da una mayor conciencia de tu valía, una esperanza para el futuro, un modo de fijarse objetivos, de controlar las emociones o de comprender tus relaciones espirituales. Recomiendo al mes entre cinco y quince minutos diarios.

MEDITACIÓN – RELAJACIÓN. La meditación se usa para conocer la voluntad de Dios a través de la reflexión tranquila. La relajación progresiva ayuda a controlar los niveles de estrés y a disminuir la ansiedad que genera el día a día. Recomiendo de cinco a quince minutos diarios de reflexión.

REPRESENTACIÓN MENTAL. No puedes ir a un sitio que no puedes ver. La imaginación nos ayudará a familiarizarnos con los resultados de los objetivos antes de alcanzarlos. Dedica al menos cinco minutos diarios a imaginar los resultados positivos de alcanzar tus objetivos de recuperación.

LLEVAR UN DIARIO. Un diario ayuda a procesar las emociones antes de exponérselas a un tercero (ver las referencias del libro del doctor Austin *Cleaning out the closet*). Recomiendo escribir a diario por lo menos de cinco a diez minutos.

CONTROL. El control tiene el fin de mantenerte en el camino de la recuperación. Intenta contar, alternativamente, a dos o tres amigos, si te has mantenido o si has caído. El propósito de responsabilizarse ante dos o tres amigos es evitar relaciones de dependencia emocional con una sola persona. Coméntales tus resultados en las actividades de la lista.

ASUNCIÓN DE RIESGOS RAZONABLES. El miedo limita nuestra capacidad de disfrutar la vida. Asumir riesgos para superar el temor es esencial para ser capaces de vivir una vida plena. Haz cada día algo para DESAFIAR TUS MIEDOS.

EXPRESIVIDAD EMOCIONAL. Expresar abiertamente las respuestas emocionales es saludable. Esto incluye reírse en alto, llorar, gritar con entusiasmo en los eventos deportivos o cualquier expresión de las emociones.

SERVIR / DAR. Los actos amables, de ayuda o donación a otros, fortuitos y desinteresados, nos sacan de nosotros mismos. Amar al prójimo es el segundo de los grandes mandamientos porque promueve el bienestar espiritual y la salud mental. Te recomiendo realizar diariamente de dos a seis actos amables.

CONEXIÓN SOCIAL. Hablar con otras personas nos mantiene VINCULADOS A LOS DEMÁS y nos da la oportunidad de relacionarnos. Conexión social significa hablar de las cosas sin importancia de la vida como “¿Pescaste algo la semana pasada?”, “¿Qué tal vas con este proyecto de trabajo?”. Se trata de un tipo de contacto distinto del que se tiene con los compañeros ante los que te responsabilizas. Recomiendo uno o dos contactos de este tipo diarios.

TIEMPO DE OCIO. El tiempo para relajarse y descansar es vital. Las aficiones son un modo de ayudarnos a manejar el estrés y las presiones de la vida, y renovar nuestro bienestar físico y mental. La participación diaria en actividades de recreo es crucial para desarrollar las habilidades que nos permiten hacer frente a lo que la vida nos da. Recomiendo de treinta a noventa minutos diarios.

PUREZA SEXUAL. Cada persona debe tener claro el límite que separa lo que se considera un comportamiento o pensamiento sexual sano y lo que se entiende como no sano. Esta evaluación refleja cómo te has mantenido de acuerdo con tu límite.

Es fundamental tener **RELACIONES SANAS. EL INDIVIDUO EN RECUPERACIÓN NECESITA TENER AL MENOS CUATRO RELACIONES SÓLIDAS CON OTROS HOMBRES:**

1. UN MENTOR, un mayor que pueda enseñarle cómo se comportan los hombres;
2. UN COMPAÑERO DE BATALLA, alguien que también está en el camino de la curación;
3. UN AMIGO SEGURO de su identidad sexual, que le apoya y conoce su lucha;
4. UN AMIGO SEGURO de su identidad sexual, que le apoya y desconoce su lucha.

Ante éstos y otros hombres, él se responsabiliza de los objetos establecidos. Ellos están cerca, dispuestos a apoyarle y a quererle. Al aprender a ser franco y honesto, emergerán sentimientos, pensamientos y necesidades más profundos, de los que se seguirá la curación.

También necesita DAR, además de recibir. A través de la DONACIÓN, el individuo experimenta sus PROPIOS DONES. Dios le ha dotado de muchos dones espirituales. Darse cuenta de sus dones y compartirlos con los demás es una fuente de energía positiva y de refuerzo para su vida.

DIVERTIRSE Y JUGAR es de igual importancia para las demás partes de su programa de curación. Piaget, uno de los mayores psicólogos infantiles, señaló que el juego es la tarea que hace que el niño se desarrolle. Cuando perdemos la capacidad de jugar, perdemos la naturaleza infantil. También en este mundo acelerado, estresante, hay que sacar tiempo para oler las rosas, apreciarlas y jugar con ellas.

MANTENER LA PUREZA SEXUAL es importante por varias razones:

1. La integridad con el propio sistema de creencias;
2. No descansar sobre las energías de los otros;
3. No contagiarse de enfermedades de transmisión sexual;
4. No cargar con sentimientos molestos a causa del sexo;
5. Aprender a cuidarse de un modo positivo.

EL SEXO CON UNO MISMO O CON OTROS ES, A MENUDO, LA TAPADERA DE SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS NO RESUELTOS, DE NECESIDADES DE INTIMIDAD NO CUBIERTAS. El individuo ha de aprender a expresarse honesta y francamente y a satisfacer sus necesidades de afecto a través de relaciones sanas con personas del mismo sexo.

EXCITACIÓN HOMOSEXUAL. Con esta categoría se controlan las fantasías y la reacción física ante otros hombres. El individuo aprende la correlación que existe entre la respuesta sexual y su estado interno. El cliente puede sentirse atraído por alguien que tiene características con las que él mismo no se identifica. Muchas veces, al hombre que se siente atraído por su mismo sexo, le gustan otros hombres con características físicas o de la personalidad similares a las suyas. **NO ES CAPAZ DE RECONOCER SU PROPIA BELLEZA Y VALÍA; IDOLATRA A OTROS HOMBRES PARA PODER RECUPERAR SUS PROPIOS CUERPO Y ALMA.** A través de la práctica de los comportamientos sanos más arriba citados, comenzará a experimentar su propio sentido de bienestar y valía personal, sin necesidad de que otro hombre lo complete.

Al ver esta larga lista de actividades el paciente dice: *“¡Caray!, ¡Esto es imposible!, he sido vencido antes de empezar. Son demasiadas cosas a cambiar. Demasiadas cosas por hacer. Demasiadas cosas en las que pensar. ¡Socorro!”*. En efecto, hay muchas cosas que hacer y que crear. Y el mejor modo de abordarlas es **IR LENTAMENTE Y UNA A UNA.** Benjamín Franklin hizo una lista de las características que quería incorporar a su carácter. Él también se vio superado al pensar en la totalidad de la tarea. Por ello, decidió priorizar y comenzar por los rasgos más importantes. Se propuso adquirir un determinado aspecto de la personalidad. Y lo hizo. Y una vez que había alcanzado el primer objetivo, pasó al segundo. De este mismo modo funciona la Hoja de evaluación diaria y la curación. Es mejor comenzar con unas cuantas tareas y tener

éxito que intentar conseguir todo a la vez y sentirse un fracasado. **DANDO UN PASO CADA VEZ, CONSTRUYE UNA BASE SÓLIDA Y LEVANTARÁS UNA CASA SEGURA.**

6.2. CURACIÓN EMOCIONAL

LOGRAR UN BUEN ENTENDIMIENTO PACIENTE / TERAPEUTA

Es muy importante que el terapeuta, consejero, pastor, cura, rabino, padre, mentor o asistente desarrolle una RELACIÓN CERCANA Y DE APOYO con el individuo en recuperación. **LA CONDICIÓN HOMOSEXUAL INDICA UN APEGO NO SANO O UN APEGO EMOCIONAL EXTREMO CON UNO O CON AMBOS PADRES.** Una actitud distante o fría por parte del asistente sólo exacerbaría el desorden de atracción hacia el mismo sexo.

Por ello, el terapeuta necesita SABER ESCUCHAR, y reflejar mucho de lo que escucha y PONERSE EN EL LUGAR DEL INDIVIDUO para ver la vida desde su punto de vista. Entre los atributos del buen asesor se encuentran: LA COMPASIÓN, LA PACIENCIA, LA EMPATÍA, UNA ACTITUD NO ENJUICIADORA, UNA FORTALEZA TRANQUILA Y EL SER ESPERANZADOR.

A un hombre le podrá ayudar más un terapeuta varón y a una mujer una terapeuta femenina. Un terapeuta del género opuesto será mejor para la cuarta etapa del tratamiento (curación de las heridas hetero emocionales).

CREACIÓN DE UNA RED DE APOYO.

Una vez ABANDONADOS los lugares de ocio, los compañeros y los objetos de la vida anterior, es muy importante REEMPLAZARLOS por personas, lugares y elementos sanos, sanadores y amables. El terapeuta ayuda al individuo en la creación de un entorno acogedor. Algunos de los factores de la red de apoyo citados en el capítulo 4 son de gran ayuda. Este sistema de apoyo envuelve al individuo y le provee del amor, la comprensión y la responsabilidad que necesita en las distintas etapas de la recuperación. Al final, terminará identificando las distintas fuentes de amor y de apoyo, adquiriendo así aquellos aspectos del desarrollo que no logró en la niñez y en la adolescencia.

Cuando Bruce vino a pedir ayuda, se había aislado completamente en su batalla contra la homosexualidad. Trabajamos juntos durante varios meses. Antes de seguir con el tratamiento, como vivía a varias horas de mi despacho, le insistí en que estudiara posibles grupos de apoyo en su área. Durante semanas se resistió a hacerlo. Finalmente tuve que apremiarle: *“A menos que encuentres un grupo y comiences a participar en el tratamiento, me temo que nuestro trabajo ha terminado. En consecuencia, no puedo ayudarte si no estás dispuesto a ayudarte a ti mismo y a dejar que otros te ayuden”*. ¡ Esto le hizo espabilar y a la semana siguiente ya estaba en un grupo ¡ PODER ENCONTRAR A OTROS QUE HABÍAN SUFRIDO TANTO COMO ÉL FUE UNA DE LAS EXPERIENCIAS MÁS SATISFATORIAS DE SU VIDA. Algunos estaban más avanzados en la recuperación, otros más atrás. Lo importante era que, finalmente, Bruce se había rodeado de COMPAÑEROS DE VIAJE. YA NO ESTABA SOLO.

6.3. CURACIÓN FÍSICA

EJERCICIO, DEPORTES, DIETA ADECUADA Y ACTIVIDADES SOCIALES SANAS CON PERSONAS DEL MISMO SEXO.

Una parte importante de la condición homosexual es **TENER UNA POBRE IMAGEN DE UNO MISMO.** Desarrollar el sentido del bienestar físico es muy importante para el proceso de recuperación. Por ello, el individuo necesita HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD, comer de forma saludable e implicarse en **ACTIVIDADES DE GRUPO** con personas del mismo sexo.

Puede que, si se ha sentido social, atlética y físicamente INFERIOR A LOS DEMÁS, durante sus años escolares, en estas tareas necesite de un mentor. Hay ex gays que han formado equipos deportivos para ayudar a otros hombres a curar sus heridas deportivas y conocer la alegría y la diversión de jugar juntos.

Cuando era niño, George siempre se había sentido INCAPAZ DE COMPETIR CON LOS DEMÁS NIÑOS. Siendo adulto, a sus treinta años, se sentía atléticamente incompetente. Decidió superar sus temores y comenzó a participar en juegos de vecindario. Preguntó a unos cuantos jóvenes si podrían entrenarle de forma particular. Les explicó que cuando era chico se había sentido atléticamente derrotado. Ellos quisieron ayudarlo. George es hoy uno de los mejores jugadores de su equipo local.

Recientemente asesoré a un hombre de cincuenta años que desde los doce había arrastrado una pesada carga. Pensaba que carecía de coordinación ojo-mano, que no podía lanzar una pelota y que, por tanto, era menos que los otros chicos y menos que un hombre. Lo emparejé con un amigo mío que quería jugar a la pelota con él. A los pocos días, había nacido un hombre nuevo. ¡Podía lanzar la pelota! Sólo necesitaba algo de práctica y un hombre simpático que le enseñara los trucos.

Otro caballero con el que trabajé decía que, a pesar de que había aprendido a lanzar la pelota con cierta confianza y habilidad, y aunque sus amigos habían afirmado sus capacidades, EN LO MÁS PROFUNDO DE SU INTERIOR SE SENTÍA INCOMPETENTE. Su mente sabía que era capaz, pero su corazón estaba confuso. Así las cosas, hizo que sus amigos grabaran el juego, centrándose sobre todo en él. Ver que era realmente competente cambió las cosas. Entonces su corazón creyó a su cabeza.

Prescribe una dosis fuerte de diversión y de juego. Puede que sea un gran esfuerzo para quienes han vivido gran parte de sus vidas con sufrimiento y dolor. **DIVERTIRSE Y APRENDER A JUGAR CON OTROS** es tan importante como el trabajo de curación interior.

6.4. CURACIÓN ESPIRITUAL

DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.

Los pacientes escuchan a diario casetes de meditación. La práctica regular de la meditación ayuda al individuo a centrarse y le hace mental, emocional, física y emocionalmente más consciente. He grabado varias cintas con este fin: *Afirmaciones y compromiso; Meditaciones para sanar la identidad de género y desarrollar la conciencia interior; Curación del niño interior y Sanación de la memoria.* Fijarse objetivos y cumplirlos ayuda a aumentar la autoestima (para encontrar cintas ver los “materiales de apoyo”, al final del libro. También se pueden encontrar en: www.comingoutstraight.com).

Hay DOCE ASPECTOS ESENCIALES para conseguir los objetivos:

1. Han de tener un **PROPÓSITO CLARO Y CONCRETO**. ¿Qué quieres conseguir?
2. Haz un **PLAN SENCILLO**. El plan ha de ser evaluable y específico.
3. Plantéalo **EN POSITIVO**. Si escuchas a otros que te dicen: “No puedes, no debes, no lo conseguirás”, elimina esas personas de tu vida. TÚ PUEDES. LO CONSEGUIRÁS. Estás destinado a alcanzar tu objetivo. No obstante, si las voces negativas no te dicen cosas del tipo a “No puedes, no debes, no lo conseguirás”, escúchalas y acepta tus dudas y temores. No suprimas ni reprimas las voces negativas. Exprésalas, abrázalas y ellas te darán finalmente el apoyo que quieres y necesitas.
4. **CELÉBRALO EN EL PRESENTE**, como algo hecho. Habla de tu objetivo y del plan como si ya lo hubieras conseguido. Imagínatelo, y lo harás realidad.
5. **LLÉNALO DE PASIÓN**. Mira, habla y siente apasionadamente todo aquello que pueda favorecer tu objetivo. Tu alma interior, tu niño interior e inconsciente, sólo responderá a la pasión y a las emociones fuertes. ¿Qué es bueno para alcanzar este objetivo? ¿Cuáles son los beneficios?
6. Reconoce lo que darás a cambio y lo que dejarás para la **POSTERIDAD**. ¿Qué talentos y dones legarás a las generaciones futuras?

7. **IMAGÍNAELO.** Visualízalo, representa en tu imaginación el cumplimiento de tu propósito y objetivo. Imaginar fortalecerá tu voluntad y dará a tu alma interior más fuerzas para apoyar el objetivo.
8. **PONLO EN PRÁCTICA.** Mira, siente y habla de tu objetivo todos los días. Los mejores momentos para hacerlo son por la mañana, antes de levantarte, y por la noche, antes de acostarte. En esos momentos el inconsciente está más abierto a la autosugestión. También puedes hablar, visualizar y sentir tu objetivo en otros momentos del día. Apúntalo en un papel y pégalo en el volante del coche, en la mesa de trabajo, en el frigorífico o en el espejo del baño. Ponlo en cualquier sitio para que te recuerde cuál es tu objetivo y propósito.
9. **REZA** para conseguirlo. **PIDE AYUDA A DIOS** para tu plan y tu propósito. Aunque pienses que no puedes, lo conseguirás y atraerás fuerzas espirituales para apoyar tu deseo.
10. Haz una lista de **PERSONAS** conocidas y de confianza **que TE APOYEN** en la consecución de tu plan. Sé responsable con ellas. Pídeles palabras cariñosas, afirmativas y positivas: “*Sé que puedes. Creo en ti. Te quiero. Confío en ti. Tú puedes. ¿Cómo va tu plan? ¿Estás cada día más cerca del objetivo?*”
11. **DA LAS GRACIAS.** Ten una actitud agradecida. Encuentra el don que hay detrás de la herida. Da las gracias por cada paso que des.
12. Encuentra una **FRASE** sencilla capaz de captar la esencia del objetivo.

A continuación os doy un ejemplo de mi vida:

1. Primero: Mi PROPÓSITO es tratar a mi esposa con más cariño y dejar de criticarla.
2. Segundo: Mi PLAN consiste en imaginarme dos veces al día su niño interior y en decirle, también dos veces al día, dos cosas positivas de ella misma, durante los siguientes cuarenta días.
3. Tercero: Mantendré una ACTITUD POSITIVA hacia ella, pase lo que pase, y aunque haga cosas que no me gustan. Me rodearé de personas que hablen bien de ella y me alejaré de quienes la critiquen.
4. Cuarto: Recordaré mi objetivo diariamente como si ya lo disfrutara en el PRESENTE.
5. Quinto: Todos los días hablaré APASIONADAMENTE de mi objetivo.
6. Sexto: Legaré a mis hijos y a todo mi linaje una nueva pauta de comportamiento, ya que mi padre criticaba constantemente a mi madre, a mis hermanos y a mí mismo. Cambiaré esa pauta negativa para la POSTERIDAD.
7. Séptimo: Me representaré a mi mismo diciéndole cosas buenas a mi mujer, a quien IMAGINARÉ como una niña pequeña, con sus heridas curándose y sus necesidades cubiertas.
8. Octavo: Tendré por CONSTUMBRE repetir mi objetivo cada mañana, cada noche y varias veces a lo largo del día.
9. Noveno: REZARÉ para que Dios me ayude a superar mi natural crítico y severo y me asista para que sea más cariñoso y protector.
10. Décimo: Conseguiré tres PERSONAS que me llamen –al menos una vez a la semana- para ver qué tal voy, para afirmarme en mis pequeñas victorias y para darme palabras de amor y de apoyo.
11. Undécimo: Cada día estaré agradecido y ELOGIARÉ los avances realizados.
12. Duodécimo: recogeré en una FRASE sencilla la intención y el significado del objetivo. Mi frase es: “*Al decir palabras de amor a mi esposa, Jae Sook, dos veces al día durante cuarenta días, me transformo a mí mismo, a mi mujer y a mi descendencia*”.

Éste es un ejemplo de cómo definir un objetivo. Adquiere el hábito de seguir estos doce puntos y conseguirás cualquier cosa que tu corazón desee. Cuando busques la frase resumen, evita usar las palabras *no, no puedo, no quiero o nunca*. No utilices palabras negativas. Por ejemplo, no digas: “*No diré a mi esposa cosas negativas*”. El inconsciente sólo oye verbos y nombres, y omite los adverbios. El inconsciente oír: “*Diré a mi esposa cosas negativas*”. Por tanto, evita las negaciones.

A menudo, grabo una cinta de audio para cada cliente, basándome en sus necesidades específicas. La cinta recoge afirmaciones y palabras de aliento para llevar a cabo objetivos y comportamientos específicos. *Words that heal*, de Douglas Bloch, es un buen libro sobre cómo hacer afirmaciones. En *Self-*

Sabotage, de Martha Baldwin, pueden encontrarse referencias de otros buenos libros sobre este mismo tema. Es también un libro excelente en relación a la curación en general.

EXPERIMENTAR EL PROPIO VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS.

Animo a todos a implicarse en algún grupo de práctica espiritual, sea cual sea su credo. Los estudios realizados han mostrado que **AQUELLOS QUE TIENEN ALGÚN TIPO DE PRÁCTICA ESPIRITUAL SE CURAN ANTES. DARSE CUENTA DEL VALOR DE UNO MISMO A TRAVÉS DE LA RELACIÓN CON UN DIOS AMOROSO** es más enriquecedor y duradero que la búsqueda de breves encuentros sexuales. A aquéllos que se están recuperando, les animo también a **BUSCAR UNA RELACIÓN PERSONAL CON DIOS, SU AMOROSO PADRE.** El verdadero valor proviene del SER, no del hacer. **LA PERSONA NECESITA QUE TODOS LOS DÍAS SE REAFIRME QUE ES QUERIDO POR SER HIJO DE DIOS.**

Lo más urgente es que el criterio de valor no sea la identidad sexual: la cuestión no es ser homosexual, bisexual o heterosexual. Distanciarse de lo que causa el problema y acercarse a la solución. **NUESTRA VERDADERA IDENTIDAD ES SER HIJOS DE DIOS.** Aquí radica el VALOR QUE PERMANECE. Fomenta la espiritualidad y la construcción de valor.

Los principios del clásico Napoleón Hill, *Think and grow rich*, se aplican directamente a la curación de la homosexualidad y de otras penas del corazón. Cambia simplemente el objetivo de “hacerse rico” por el de “convertirse en heterosexual”. Entonces lo que tienes es: “¡Piensa y conviértete en heterosexual!”. Este libro puede encontrarse en cinta pidiéndolo a la editorial. Sugiero a los clientes que escuchen este tesoro maravilloso, y otros parecidos.

7. SEGUNDA ETAPA: ARRAIGO

CURACIÓN INTELECTUAL

- **TERAPIA COGNITIVA.**
- **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.**
- **TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.**

CURACIÓN EMOCIONAL

- **CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR (NI)**
- **LAS TRES FASES DE CURACIÓN DEL NI.**
- **RED DE APOYO.**

CURACIÓN FÍSICA

- **TERAPIA BIOENERGÉTICA.**
- **EJERCICIO, DIETA, DEPORTE Y DIVERSIÓN.**
- **EJERCICIOS RESPIRATORIOS.**
- **MASAJE TERAPÉUTICO.**

CURACIÓN ESPIRITUAL

- **DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.**
- **EXPERIMENTAR EL PROPIO VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS.**
- **MEDITACIÓN / ORACIÓN / AFIRMACIONES / ESTUDIO / COMUNIDAD ESPIRITUAL.**

GENERAL

- **CONTINUAR CON LA RED DE APOYO.**

- CONTINUAR AUMENTANDO LA AUTOESTIMA Y LA EXPERIENCIA DEL VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS.
- DESARROLLO DE HABILIDADES: ASERTIVIDAD, HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.
- CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR: IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES.

7.1. CURACIÓN INTELECTUAL

TERAPIA COGNITIVA

“La mayor revolución de nuestro tiempo es el descubrimiento de que los seres humanos, cambiando la actitud interior de sus mentes, pueden cambiar el aspecto externo de sus vidas”.

William James

Peter solía pensar que nunca encajaba en ninguna parte y que era distinto a todos los demás. Durante toda su vida escolar, tener que compartir mesa a la hora de comer siempre le supuso un problema. Y siendo adulto se sentía incómodo entre sus compañeros de trabajo cada vez que comían juntos. Estaba convencido de que era el único que sufría la enfermedad de SENTIRSE DISTINTO Y DE NO ENCAJAR. Así que en un seminario de curación de la homosexualidad hicimos una encuesta: ¿Cuántos se sienten como un bicho raro en la mesa del comedor? Alrededor de un 90 % de los que estaban en la sala levantaron la mano. ¡ El 90 %! Meter estaba pasmado. Se dio cuenta de que no estaba solo, de que muchos otros compartían el mismo temor a no pertenecer.

LA PERSONA EN RECUPERACIÓN DEBE SABER CÓMO FUNCIONA LA MENTE Y LAS MALAS PASADAS QUE JUEGA. Por eso utilizo una dosis importante de TERAPIA COGNITIVA. Uno de los instrumentos mejores y más simples que he encontrado es el libro de ejercicios del doctor David Burns, titulado *Ten days to self-esteem*, junto con el manual al que acompaña, *Feeling good handbook*. Recoge tres lecciones claras y simples. Normalmente, hago al paciente trabajar una lección cada dos semanas: rellenar las tareas del libro de ejercicios y hacer las lecturas complementarias del manual. A través de las lecciones se aprenden unas habilidades muy buenas para erradicar las distorsiones cognitivas y los modos de pensar inadecuados y destructivos que llevan al mal humor y a la depresión.

Me aseguro de que la persona domina una habilidad que enseña el doctor Burns para ACABAR CON EL SABOTAJE A UNO MISMO Y CON LA BAJA AUTOESTIMA. Los libros del doctor Carlson, *Don't sweat the small stuff* y *It's all small stuff*, continúan donde termina el de Burns. Otros libros útiles son: *The search for significance*, de Robert S. McGee, y *Reinventing your life*, del doctor Jeffrey E. Young y la doctora Janet S. Klosko.

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Una lección muy importante que hay que aprender es la RESPONSABILIDAD DE LOS PROPIOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES. RECUPERAR LA AUTORIDAD PERSONAL Y LA CAPACIDAD DE REPRESENTARSE A UNO MISMO EN EL MUNDO es esencial para el bienestar mental y emocional. Por ello enseño habilidades de comunicación y asertivas básicas. El doctor Burns dedica a las habilidades comunicativas el último tercio de su libro *Feeling good handbook*. Hago al paciente practicar estas habilidades y también le doy algunos de mis folletos.

Del doctor Harville Hendrix, uso una técnica en tres dimensiones para enseñar el ARTE DE LA ESCUCHA REFLEXIVA:

1. Primero: refleja o parafrasea lo que el otro te dice:

“Si te he seguido bien, has dicho... ¿Te he entendido?”, “¿Hay algo más?”, “Es decir, en resumen, lo que has dicho es que...”, “¿He captado la esencia?”;

2. Segundo: valida sus pensamientos:

“Lo que me dices tiene sentido para mí porque...”, “¿Te he confirmado lo que querías?”.

3. Tercero: empalza con sus sentimientos:

“Según lo que me has contado, me imagino que debes sentirte...”, “¿Son éstos tus sentimientos?”¹¹⁵.

ESCUCHAR REFLEXIVAMENTE no significa estar de acuerdo con lo que la otra persona te confía. LO IMPORTANTE ES ESCUCHAR Y COMPRENDER. El que habla se sentirá entonces valorado y comprendido. LA MAYOR PARTE DE LAS VECES NO NECESITAMOS CONSEJO, SINO SIMPLEMENTE SER ESCUCHADOS. Durante el proceso de escucha reflexiva, ten cuidado de no interponer tus propios pensamientos u opiniones. ESPERA TU TURNO, AGUARDA a que quien habla haya terminado de decir lo que te quería contar. ESCUCHAR REFLEXIVAMENTE ES APRENDER A PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO, A VER LA VIDA A TRAVÉS DE SUS OJOS.

A continuación suelo enseñar una técnica para cuando es necesario NEGOCIAR:

1. Primero: Presentar los hechos (aquello que alguien dijo o hizo que le provocó una fuerte reacción);
2. Segundo: Reconocer los sentimientos. Ha de usar sólo palabras referidas a sentimientos (triste, enloquecido, alegre, asustado, etc.);
3. Tercero: Identificar los juicios y pensamientos que tiene acerca de lo que la otra persona hizo o dijo;
4. Cuarto: Hacer constar las necesidades, deseos o esperanzas que tiene acerca de la otra persona;
5. Quinto: Indicar lo que está dispuesto a dar para que la relación funcione.

Voy a poner un ejemplo de una pareja a la que he aconsejado recientemente. La esposa necesitaba hablar con su marido. A menudo iniciaba la conversación alrededor de las once de la noche, justo cuando se iban a la cama. Esto irritaba a su marido porque estaba muy cansado y tenía que levantarse al día siguiente antes de las cinco de la mañana para ir a trabajar. Ésta era su comunicación: *“Cuando quieres hablar tarde por las noches me siento enfadado, herido, disgustado y frustrado. Pienso que no tienes en consideración lo cansado que estoy y que me tengo que levantar temprano al día siguiente. Si quieres hablar conmigo, te pido que lo hagas antes de las nueve de la noche. Entonces estoy deseando escucharte y puedo dedicarte todo el tiempo que necesitas, porque me importas y te quiero”.*

No supongas nada. Normalmente, las suposiciones son equivocadas. Cuando supongo algo, me equivoco contigo y conmigo. Si crees que alguien está enfadado contigo, compruébalo. Aquí tienes un ejemplo: *“Esta mañana, cuando te vi en la cocina, ¿estabas enfadado conmigo?”.* Realizar una comprobación real es preguntar por una creencia o juicio que has hecho acerca de otra persona. Ayuda a objetivar las percepciones.

NO ESPERES QUE LOS DEMÁS SEPAN LO QUE NECESITAS. LAS EXPECTATIVAS MATAN. HEMOS DE APRENDER A EXPRESAR NUESTRAS NECESIDADES, MÁS QUE ESPERAR QUE LOS DEMÁS LAS CONOZCAN (leyendo en nuestras mentes). Los niños y los bebés esperan el cariño y el cuidado porque dependen totalmente de sus padres o cuidadores para sobrevivir. AL HACERNOS ADULTOS, DEBEMOS APRENDER A EXPRESAR LO QUE NECESITAMOS, y no asumir o esperar que otros conozcan lo que queremos, necesitamos o deseamos.

Otra habilidad es la TÉCNICA DEL SÁNDWICH:

1. Primero: Manifestar lo que siente sobre la relación: *“Me preocupa mucho por ti”, “Te quiero de verdad”, “Valoro nuestra relación”;*
2. Segundo: Señalar la dificultad que tiene con la persona en cuestión. Establecer el resultado que se quiere alcanzar: *“Estos últimos días me has gritado mucho y me duele profundamente. Siento como si no me quisieras, me siento insignificante y rechazado. Pienso que tienes mucha presión y me culpo*

¹¹⁵ S. SHULKIN Y N. FETTERMAN, “The couples journey”, presentado en la AAMFT Nacional Conference, Baltimore, MD, 1995.

de tus frustraciones. Necesito que te responsabilices más de tus sentimientos y que no los pagues conmigo. Querría ayudarte de forma positiva, pero no ser tu punching ball”;

3. Tercero: volver a establecer lo que siente sobre la relación: *“Te quiero y me comprometo con nuestra relación”.*

De esta forma, inserta el problema en lo que realmente piensa y siente acerca de la otra persona. Para la otra persona es más fácil aceptar lo que le vaya a decir. Se ha de responsabilizar en todas las comunicaciones usando frases en primera persona y no en segunda. Debe dominar sus pensamientos, sentimientos y necesidades, sin culpar a otras personas.

Yo siempre digo a mis pacientes que no son la situación o la persona la que les alteran. SON LAS HERIDAS DEL PASADO NO RESUELTAS, REESTIMULADAS EN EL PRESENTE, LAS QUE LES AFLIGEN. Por eso, el individuo debe TOMAR CONCIENCIA de sus problemas principales, CUIDARSE adecuadamente y COMUNICARSE de forma responsable.

Por supuesto, hay otras muchas habilidades comunicativas; las que he presentado son sólo algunas de las que uso. LA CLAVE RADICA EN APRENDER A COMUNICARSE CON RESPONSABILIDAD, COMPARTIENDO LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES, MÁS QUE CULPANDO Y ACUSANDO A OTROS. Afirmaciones con yo más que con tú.

TÉCNICAS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Entre los métodos que utilizo están el HALT, la FOCALIZACIÓN, el MAPA EMOCIONAL y el DIARIO.

HALT

Se trata de una técnica muy útil para ayudar a que la persona que está en recuperación haga FRENTE A LOS COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS. Si el adulto-niño siente que quiere incurrir en comportamientos homosexuales de nuevo, puede utilizar este sistema y hacer el siguiente control: *“ESTOY HAMBRIENTO, ENFADADO, SOLO O CANSADO?”*. Si la persona ya ha caído en la tentación y ha tenido una relación homosexual, puede identificar así lo que le llevó a un comportarse de ese modo.

Un día, el jefe de Bryan estaba de mal humor. Le llamó la atención por presentar un informe que él consideraba incompleto. Al mismo tiempo, Bryan estaba pasando momentos difíciles en casa. Estaba casado y tenía varios hijos. Su mujer pedía atención a gritos, porque necesitaba muchas cosas. Bryan se sentía como una vela quemándose por los dos extremos.

Cuando terminó de trabajar, Bryan se dirigió a una librería de adultos, encontró a un hombre en un puesto cercano y tuvo una relación sexual con él. Después se sentía fatal y no sabía por qué había hecho semejante cosa. Había prometido a Dios, a sí mismo y a su esposa que no volvería a hacerlo.

Ahora voy a explicar el uso de HALT como INSTRUMENTO DIAGNÓSTICO DE ADICCIONES SEXUALES (Nota: HALT (alto, parada) es un acrónimo, formado por las iniciales de las cuatro palabras inglesas: Hungry (hambriento), Angry (enfadado), Lonely (solo), Tired (cansado)):

HAMBRIENTO: cuando no comemos de manera adecuada (física, emocional, mental o espiritualmente), perdemos el control de nosotros mismos. DESEAR CON LUJURIA A OTRA PERSONA SIGNIFICA NORMALMENTE QUE EL ADULTO-NIÑO TIENE UNA BAJA AUTOESTIMA Y BUSCA A OTRO PARA LLENAR SU VACÍO. La baja autoestima puede ser consecuencia de sentirse criticado, sea esto real o imaginario, por el jefe en el trabajo, por un padre en casa, por un amigo cercano, por el esposo o por un compañero. En el caso de la atracción por el mismo sexo, EL ADULTO-NIÑO ENVIDIA A OTROS POR LO QUE CREE QUE A ÉL LE FALTA. TIENE HAMBRE DE OTRO HOMBRE QUE PUEDA LLENAR SU DOLOR O SU

VACÍO. Bryan se sentía rechazado por su jefe y presionado por su mujer. El vacío puede llenarse de forma sana o no sana. Bryan eligió lo último.

ENFADADO: cuando el individuo está contento por algo e intenta compartir su alegría con alguien, si la otra persona no responde o rechaza su confianza, puede sentirse rechazado y deprimirse inmediatamente. Lo siguiente puede ser dirigirse a su habitación o al cuarto de baño para masturbarse, o salir fuera para tener relaciones sexuales. En este caso, **LA MASTURBACIÓN SE USA COMO MEDICINA EMOCIONAL PARA NO SENTIR LA HERIDA, EL DOLOR Y LA DECEPCIÓN.** ¿Está el adulto-niño disgustado con alguien o con alguna situación y no ha sido capaz de expresar este sentimiento? ¿Está ocultando alguna frustración, angustia, temor o culpabilidad? **SI NO EXPRESA DE FORMA ADECUADA ESTOS SENTIMIENTOS, PUEDE APARECER EL DESEO SEXUAL,** casi mágicamente, como viniendo de ninguna parte. Bryan estaba disgustado con su jefe porque había criticado su trabajo. Se sentía frustrado e incapaz de satisfacer todas las peticiones de su esposa. En vez de expresar y hacer frente a estos sentimientos, **LOS REPRIMÍA Y USABA EL SEXO COMO UN MEDIO DE ESCAPE PARA NO SENTIR DOLOR.** Si Bryan se hubiera ocupado de estos sentimientos inexpressados, de modo saludable y apropiado, los sentimientos sexuales hubieran desaparecido.

SOLITARIO: ¿Está el adulto-niño respondiendo a sus **LEGÍTIMAS NECESIDADES DE INTIMIDAD A TRAVÉS DE RELACIONES NO SEXUALES, APROPIADAS, SANAS Y CARIÑOSAS?** **TODO EL MUNDO NECESITA AMAR Y SER AMADO. EL AISLAMIENTO ES IGUAL A LA MUERTE.** Nos separa de las muchas posibilidades que en la vida hay de dar y de recibir amor. **EL DESEO SEXUAL AUMENTARÁ EN PROPORCIÓN A LA SOLEDAD QUE UNO EXPERIMENTA.** Todo el mundo necesita **TOCAR.** Tocar es importante para mantener la salud. Si una persona no satisface estas necesidades básicas, **EL SEXO SE CONVIERTE EN SUSTITUTO DE LA INTIMIDAD.** El individuo debe mantener completo su cupo de amor. Si no es así, huirá hacia delante, se agotará y utilizará todo tipo de **SUSTITUTOS NO SANOS, COMO EL SEXO, PARA LLENAR EL VACÍO.** Bryan trabajaba en exceso al tiempo que él mismo se desnutría. Estaba aislado de la familia, los amigos y Dios. Corría hacia el **VACÍO.**

CANSADO: El cansancio y el estrés hacen que el adulto-niño vuelva a los antiguos modos de afrontar sus necesidades, como por ejemplo expresarse sexualmente. El adulto-niño debe **LLEGAR A CONOCERSE A SÍ MISMO,** sus puntos fuertes y sus debilidades. **DEBE APRENDER A CUIDARSE DE FORMA SALUDABLE.** De no ser así, no podrá amar verdaderamente a otros, puesto que el odio a sí mismo se lo impide. Vivir con mucho estrés puede funcionar para algunos, pero para otros puede ser desastroso. **LOS DESEOS SEXUALES PARECEN EMERGER DE LA NADA CUANDO SE ESTÁ BAJO PRESIÓN.** El sexo no resolverá los problemas. Eso sólo se consigue cambiando el estilo de vida o las circunstancias actuales. El adulto niño es el responsable de su propia vida, nadie más. **ES ÉL QUIEN DEBE TRANSFORMAR SU VIDA, PASANDO DE SER VÍCTIMA A VENCEDOR.** Bryan necesitaba compartir su experiencia con su jefe y con su esposa, comunicarles sus necesidades de forma positiva y asertiva. Necesitaba reducir su nivel de presión y hacer un hueco en su horario para tener algún momento de tranquilidad.

Otra T es la de **TRANSFERENCIA:** si el adulto-niño es sensible, espiritual y emocionalmente, puede sintonizar con las vibraciones de otra persona, alguien que emita mucha energía sexual. Sin saber por qué, puede sentirse atraído o repelido por alguien. Es importante ayudar al adulto-niño a fijarse unos límites sanos que separen el yo del tú. Tendrá que aprender a distinguir lo suyo de lo de los demás.

La técnica **HALT** es un instrumento de diagnóstico para ayudar al individuo a conocer sus puntos débiles y dolorosos, y enseñarle cuidarse adecuadamente.

FOCALIZACIÓN.

Se trata de una técnica muy simple, creada por el doctor Eugene Gendlin y expuesta en su libro *Focusing*. Es un instrumento muy efectivo para que el individuo **ENTRE EN CONTACTO CON SUS SENTIMIENTOS MÁS PROFUNDOS.** Gendlin define un modelo en seis etapas:

1. Despeja el espacio, pon a un lado otras preocupaciones y concéntrate en el problema principal;

2. Descubre en qué parte del cuerpo se siente ese sentimiento; identifica el lugar en el que se manifiesta;
3. Nombra el sentimiento sentido con una palabra o frase, p. e., daño, ira, dolor, confusión;
4. Haz resonar el sentimiento y el nombre dado para asegurarte que corresponden; entonces, permanece un minuto con ese sentimiento;
5. Haz varias preguntas sobre los sentimientos para encontrar la verdad profunda: “¿Por qué el _____ me causa tanto sufrimiento?”, o “¿Qué tiene el _____ para ser tan desagradable?”. La mente dará muchas respuestas racionales a estas preguntas, pero la verdad real vendrá de lo profundo del cuerpo y del alma. A veces se tarda bastante en descubrirla. Se sabe cuando se ha encontrado la verdad profunda porque se experimenta una respuesta exclamatoria desde el interior de las entrañas. Una vez descubierta su verdad, le hago preguntarse: “¿Qué necesitas?”. Entonces le pido que se represente mentalmente la curación o que negocie con esa parte de sí mismo la satisfacción de ciertas necesidades específicas. Debe mantenerse firme en todas sus promesas. Romperlas empeoraría las heridas del alma y rompería la confianza. Debe convertirse en un buen padre para su alma interior;
6. Da gracias a la parte de uno mismo que ha hablado, ofreciendo su verdad. Sé agradecido¹¹⁶.

Kevin tenía una cita y estaba esperando, completamente solo, sentado en una oficina. El recepcionista le pidió que esperara hasta que llegara la persona con la que había quedado. Él esperó y esperó. De pronto, sintió que las paredes se le caían encima. Salió corriendo de la habitación, olvidándose por completo de la cita. En nuestra siguiente sesión, usamos la técnica de la focalización. Le hice cerrar los ojos y olvidar todas sus preocupaciones. Entonces le pedí que localizara la parte de su cuerpo en la que había sentido lo experimentado en el momento del pánico. Una vez situado el sentimiento en la tripa y en la ingle, le pedí que lo identificara con un nombre o una frase. Él sugirió *temor* y *pánico*. Entonces le pedí que hiciera resonar en su cuerpo el sentimiento y el nombre dado, para asegurarse de que se correspondían. Lo hizo y, efectivamente, así era. Después de llevar un minuto con aquellas sensaciones, le pedí que les hablara y les preguntara: “¿Qué tienen en temor y el pánico para herir tanto y ser tan desagradables?” Le advertí de que su cabeza le daría muchas respuestas lógicas, pero que la verdad más profunda se encontraba por debajo de su cuello, instalada en lo hondo de su corazón y de su alma. Después de permanecer sentado en silencio durante unos minutos, Kevin comenzó a sentir pánico, a agitarse y a gritar con fuerza. Recordó cómo había sido sujetado por un amigo de su padre cuando tenía seis años. El hombre había cerrado la puerta y Kevin era demasiado pequeño para abrir el pestillo. Entonces el hombre abusó de él, realizando todo tipo de actos sexuales imaginables. Después de haberle tratado así, el hombre amenazó a Kevin con hacerle daño si contaba a alguien lo sucedido. Kevin había enterrado este recuerdo durante más de veinte años.

Después de esto, la CURACIÓN DE LA MEMORIA permitió a su niño interior dolerse por las pérdidas de la inocencia y de la infancia para, a continuación, recibir ayuda. Fue un buen comienzo para desentrañar las conexiones que le hacían estar atrapado en sus comportamientos homosexuales compulsivos. Hicieron falta muchos meses de duelo y de proceso de sus pensamientos y sentimientos. En la actualidad, Kevin ha curado sus recuerdos y ya no necesita actuar homosexualmente. También aprendió a fijar límites sanos en sus relaciones con los demás.

LA FOCALIZACIÓN ES UNA TÉCNICA MUY EFECTIVA PARA ENTRAR EN CONTACTO CON LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES MÁS PROFUNDAS. No todas las sesiones de focalización son tan buenas como lo fue la de Kevin. De cualquier forma, se trata de una técnica muy útil para ayudar a las personas a contactar con sus cuerpos y con sus sentimientos, en especial si tienden a intelectualizar.

MAPA EMOCIONAL

¹¹⁶ E. GENDLIN, *Focusing* (Nueva York, Bantam Books, 1981), pp. 173-174. En español: *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*, Ed. Mensajero, Bilbao 2000. España).

Se trata de una herramienta desarrollada por la doctora Barbara De Angelis (*Making love work*, Baltimore, MD, Inphomation, 1993). Es muy buena para CONSEGUIR EXPRESAR SENTIMIENTOS Y CREAR INTIMIDAD. El mapa emocional se construye en seis etapas:

1. IRA: es la fase de la culpa y el resentimiento: *"Me enfadó mucho cuando tú..."*, *"Me sacó de quicio que tú..."*, *"Estoy harto de ti porque..."*;
2. DUELO: es la fase de la tristeza y el disgusto. *"Me dolía que tú..."*, *"Me sentía tan triste cuando tú..."*, *"Me disgustaba tanto cuando tú..."*;
3. TEMOR: es la fase de la inseguridad y de las heridas, en la que el individuo reconoce los principales problemas desencadenados por el suceso. *"Me temo que tú..."*, *"Me asusto cuando tú..."*, *"Me recuerda a..."*.
4. ARREPENTIMIENTO: ésta es la fase de la comprensión y de la asunción de la responsabilidad. El individuo se responsabiliza de proyectar en otros sus temores y sentimientos. *"Siento haber..."*, *"Yo no quería..."*, *"Por favor, perdóname por..."*, *"Sé que a veces..."*, *"Entiendo que te sientas..."*;
5. INTENCIÓN: es la fase en la que se buscan soluciones y la de los buenos deseos. *"Yo quiero..."*, *"Prometo..."*, *"Espero que podamos..."*, *"Intentemos..."*;
6. AMOR: ésta es la fase del perdón y el agradecimiento. *"Te quiero por..."*, *"Te agradezco que..."*, *"Te perdono por..."*¹¹⁷.

En definitiva, se trata de otro modelo para la CURACIÓN INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL. Se puede realizar de forma individual o con otra persona que también esté de acuerdo en hacerlo. Concede el mismo tiempo a cada fase, no te centres, por ejemplo, en la ira y en el duelo, descuidando así las demás etapas. El proceso puede hacerse de forma escrita u oral. Para profundizar más en este método es interesante el libro del doctor John Gray, *What you feel you can heal*.

EL DIARIO

Llevar un diario es un método excelente para que el individuo pueda IDENTIFICAR SUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y EXPERIENCIAS. También sirve como registro del camino de curación. Yo animo a escribir regularmente el diario, como medio de MEDITACIÓN y de REFLEXIÓN sobre uno mismo. La regularidad en la escritura del diario también hará entender qué es lo que desencadena los malos pensamientos y los comportamientos inadecuados. El diario es, por último, una herramienta muy útil para PREVENIR LAS RECAÍDAS.

7.2. CURACIÓN EMOCIONAL

CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

En este punto comienza el trabajo de curación del niño interior del paciente. Es importante introducir el trabajo del niño interior en la última parte de la segunda etapa para **AYUDAR AL INDIVIDUO A CONTACTAR CON SUS SENTIMIENTOS Y NECESIDADES MÁS PROFUNDOS**. Con las personas de tipo más intelectual, que usan más el hemisferio izquierdo del cerebro y no aprovechan tanto el hemisferio derecho (conciencia emocional y corporal), suele ser mejor acometer el trabajo del niño interior antes de usar los libros de ejercicios de Burns y otras terapias cognitivas.

El concepto de niño interior y el de inconsciente son intercambiables. **EL NIÑO INTERIOR REPRESENTA LAS EXPERIENCIAS ACUMULADAS POR UNA PERSONA DURANTE SU INFANCIA**. El individuo puede imaginarse a sí mismo en distintas etapas: dando sus primeros pasos, como párvulo, en las distintas etapas escolares y hasta quizá en la universidad. Durante estas etapas evolutivas, el niño puede haber experimentado muchas cosas maravillosas y dolorosas. **LOS SENTIMIENTOS QUE SE ENTIERRAN**

¹¹⁷ B. DE ANGELIS, *Making love work* (Baltimore, MD, Inphomation, 1993), p. 63.

VIVOS NUNCA MUEREN. EL TIEMPO NO CURA TODAS LAS HERIDAS. Si esos sentimientos no se liberan, permanecerán adheridos a l cuerpo y al alma.

“El niño interior es una poderosa presencia. Habita en el centro de nuestro ser. Imagina a un bebé sano y feliz que da sus primeros pasos. Siente su vitalidad mientras lo dibujas en tu mente. Con gran entusiasmo, él explora su entorno sin descanso. Conoce sus sentimientos y los expresa abiertamente. (...) Con el paso del tiempo, el niño entra en las demandas del mundo de los adultos. Las voces de los mayores, con sus propias necesidades y deseos, comienzan a ahogar la voz interior de los sentimientos e instintos. En efecto, los padres y profesores dicen: “No confíes en ti mismo, no sientas tus sentimientos. No digas eso, no expreses aquello. Haznos caso, nosotros sabemos mejor lo que hay que hacer.

Con el tiempo, las cualidades que daban al niño su vitalidad –curiosidad, espontaneidad, capacidad de sentir – por fuerza se esconden. (...) Para sobrevivir, el joven en crecimiento entierra su delicioso espíritu infantil y deja de mirarlo. ESTE NIÑO INTERIOR NUNCA CRECE Y NUNCA DESAPARECE. PERMANECE ENTERRADO VIVO, ESPERANDO SER LIBERADO.(...) El niño interior intenta constantemente atraer nuestra atención, pero muchos de nosotros hemos olvidado cómo escuchar”¹¹⁸.

Todos los niños necesitan experimentar los **TRES PILARES DEL ÉXITO EN LA PATERNIDAD: TIEMPO, TOCAR Y HABLAR**¹¹⁹.

- **TIEMPO:** Estar con papá y mamá, hacer cosas juntos, compartir actividades;
- **TOCAR:** Ser cogido, abrazado, envuelto, acariciado por mamá, papá y por otros familiares de confianza;
- **HABLAR:** compartir las experiencias con papá y mamá, ser escuchado, mostrándoles quién eres y descubriendo quiénes son ellos.

Al experimentar estos **TRES ASPECTOS DE LA PATERNIDAD EXITOSA**, el niño adquiere el sentido de su VALOR, de PERTENENCIA y de COMPETENCIA. El VALOR es la creencia íntima de que importo, de que soy especial, valioso y único. El sentimiento de PERTENENCIA nace de reconocer que se es querido, aceptado, cuidado, disfrutado y amado. La COMPETENCIA es el sentimiento de que uno puede hacer cualquier tarea, manejar cualquier situación y afrontar la vida sin temor ¹²⁰. El sentimiento del valor personal, la pertenencia y la competencia, así como la ausencia de éstos, son **CONSECUENCIA DE LAS RELACIONES CON MAMÁ, PAPÁ Y LOS FAMILIARES**, y se ven también influidos por nuestra religión y nuestra cultura.

La trayectoria de crecimiento desde la infancia hasta la edad adulta pasa por varias etapas de desarrollo. En cada etapa hay que cumplir unas tareas específicas:

ETAPA	EDAD	ACTIVIDAD	NECESITA	APRENDE
VINCULACIÓN	0-6 / 9 meses	Grita	Reflejar lo que ve	Ser Confiar esperar
EXPLORACIÓN	6-9 / 18 – 24 meses	Explora	Protección	Hacer Motivación Propia voluntad
SEPARACIÓN	18-24 meses / 3 años	Se rebela	Aceptación límites	Pensar Independencia Voluntad
SOCIALIZACIÓN	3 / 5-6 años	Preguntas	Respuestas	Identidad Poder Fin Causa-efecto

¹¹⁸ L. CAPPACCHIONE, *Recovery of your inner child* (Nueva York, Simon and Schuster, 1991), p. 16.

¹¹⁹ M. POPKIN, adaptación del *Active parenting handbook* (Atlanta, GA, Active Parenting, 1983), p. 23.

¹²⁰ D. SEAMANDS, *Healing for damaged emotions* (Wheaton, IL, Victor Books, 1981), p. 60.

ESTADO LATENTE	5-6 / 12-13 años	Hacer Discutir	Reglas Razones	Habilidades Estructura Negociaciones Aptitud
ADOLESCENCIA	12-13 / 18-21	Todo lo anterior de forma más madura		Identidad Sexualidad Separación autonomía
EDAD ADULTA	18-21/ en adelante	Volver a considerar todos los aspectos anteriores, pero orientados a reforzar la vida adulta		Independencia Interdependencia fidelidad

Jon y Laurie Weiss, *Recovery from co-dependency*

Si no se cubren las necesidades básicas de amor, afecto, aprecio e instrucción, y nuestras heridas permanecen abiertas, será imposible que, de adultos, podamos actualizar todas nuestras potencias. **LA ATRACCIÓN POR EL MISMO SEXO ES SÓLO UNA CORTINA DE HUMO, UN MEDIO POR EL QUE EL ALMA INTERIOR INTENTA ATRAER LA ATENCIÓN DEL SER ADULTO.**

Con el uso del análisis transaccional encontramos tres partes fundamentales de nuestra personalidad: el niño, el padre y el adulto. Cada subpersonalidad o estado del ego tiene dos lados:

ESTRUCTURA DE NUESTRA FAMILIA INTERIOR

NIÑO INTERIOR: _____ **SENTIMIENTOS - NECESIDADES**

1. Niño sano / verdadero / auténtico
2. Niño roto / herido / heredado.

PADRES INTERIORES: _____ **VALORES – ÉTICA - MORAL**

1. Padres sanos / cariñosos.
2. Padres críticos / fríos.

ADULTO: _____ **PENSAMIENTOS – CREENCIAS.**

1. Verdadero yo.
2. Falso yo.

NIÑO INTERIOR: Tenemos un niño sano, auténtico, genuino o verdadero, lleno de encanto, amor, creatividad, ganas de jugar, pensamiento mágico y verdadera espiritualidad. El lado oscuro es el niño interior herido o roto, que puede sentir dolor, angustia, culpabilidad, vergüenza, soledad, temor, desesperación, falta de esperanza y/o percepciones incorrectas de la realidad. **EL NIÑO INTERIOR HERIDO PUEDE SER LA ACUMULACIÓN DE NUESTRAS ANGUSTIAS SIN RESOLVER, PROBLEMAS NO RESUELTOS DE NUESTROS PADRES Y/O HEREDADOS DE GENERACIONES ANTERIORES.**

PADRE: Hay un padre interior sano, cariñoso, cuidador, que afirma, aprecia y acepta al niño interior. El padre sano alza, anima y elogia al niño interior. El lado sombrío u oscuro es el padre interior crítico, nada cariñoso, que puede ser enjuiciador, crítico, frío, chantajista, abusivo o negligente con el niño interior. **LAS VOCES PATERNAS DE NUESTRO INTERIOR ACUMULAN LAS INTERIORIZACIONES DE LOS PADRES, FIGURAS RELIGIOSAS Y MENSAJES CULTURALES.**

ADULTO: Existe un yo mayor o verdadero, que es comprensivo y tiene capacidad de resolver problemas, da amor incondicional, está dispuesto a perdonar y tiene una alta autoestima. El lado sombrío u

oscuro es el falso yo, la armadura protectora, las actitudes defensivas, las estrategias que desarrollamos para proteger al niño interior herido. Se trata de las MÁSCARAS que llevamos, los juegos en los que participamos para evitar un mayor dolor.

Cada una de estas **SUBPERSONALIDADES** tiene un PAPEL distinto:

- El niño interior se centra en los SENTIMIENTOS y NECESIDADES.
- El padre se centra en los VALORES, en la ÉTICA y la MORAL.
- El adulto se centra en los PENSAMIENTOS y CREENCIAS.

PARA CAMBIAR SU VIDA, EL INDIVIDUO HA DE DESPERTAR, DESCUBIR, RECUPERAR Y CURAR AL NIÑO HERIDO QUE LLEVA DENTRO. Ha de HACER CONSCIENTE lo que ha permanecido inconsciente. Ha de tranquilizar la voz de su padre interior crítico y **DESARROLLAR UN PADRE INTERIOR AMOROSO, ALENTADOR Y ATENTO.** A menos que sea capaz de **SACAR A LA LUZ** lo que ha estado en la oscuridad, esas partes de sí mismo continuarán sabotando todos sus esfuerzos adultos para tener éxito y creando malestar en su vida presente. Por lo tanto, **NECESITA CURAR LAS HERIDAS DEL PASADO NO RESUELTAS.**

EL PRIMER PASO EN EL PROCESO DE CURACIÓN ES APRENDER A ESCUCHAR LAS VOCES DE SU FAMILIA INTERIOR. Debe ser capaz de distinguir quién está hablando y **APRENDER A SATISFACER LAS NECESIDADES DE SU NIÑO INTERIOR DE FORMA SANA Y APROPIADA.** También puede tener que **DISCIPLINAR Y PONER LÍMITES A SU PEQUEÑO TIRANO INTERIOR,** que siempre desea hacer lo que quiere, como quiere y cuando quiere.

Martha Baldwin denomina a este personaje “saboteador”: “Si se ignora al saboteador, se aumenta su poder. Intentando deshacerse de él, sólo se le enseña a esconderse de forma más inteligente. **EL ÚNICO MODO DE ACABAR CON EL PROPIO SABOTAJE ES CONOCER PROFUNDAMENTE AL SABOTEADOR Y HACERLE FRENTE.** Sólo así podrás reconocer su capacidad destructora, aceptar su presencia, aprender a frenar su poder y a decir *no* a sus intentos de destruir tu vida. **EL SABOTEADOR SÓLO PUEDE REALIZAR CON ÉXITO SU TRABAJO MORTAL, SI IGNORAS Y NIEGAS SU EXISTENCIA**”¹²¹.

LAS TRES ETAPAS DE CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

He dividido el proceso de curación del niño interior en tres etapas:

1. AUTOPATERNIDAD:

- a. Escuchar los pensamientos, sentimientos y necesidades.
- b. Ser un buen padre: tiempo, tocar, hablar.
- c. Sanar los comportamientos.

2. PATERNIDAD ESPIRITUAL:

- a. Oración, meditación, estudio.
- b. Experimentar el valor de ser hijo de Dios.
- c. Curar los recuerdos con un mentor espiritual.

3. LA RELACIÓN CON EL MENTOR

- a. Curar las heridas homo y hetero emocionales.
- b. Relaciones con los mentores.
- c. Tener amistades y hacer actividades con personas del mismo sexo.

1. LA AUTOPATERNIDAD

Las tres áreas de la primera etapa son:

¹²¹ M. BALDWIN, *Self sabotage* (Nueva York, Warner Books, 1987), p. 23.

- a. Escuchar los pensamientos, sentimientos y necesidades.
- b. Ser un buen padre: tiempo, tocar, hablar.
- c. Sanar los comportamientos.

Lo primero que debe hacerse es **APRENDER A ESCUCHAR LA VOZ DEL NIÑO INTERIOR**. El individuo debe convertirse en un **BUEN PADRE PARA SÍ MISMO**, más que esperar que otros cuiden de sus necesidades. Ha de fomentar, o crear, un padre interior atento y controlar al crítico. **LA MAYOR PARTE DE NOSOTROS BUSCAMOS DESESPERADAMENTE SER ACEPTADOS. PERO LA ACEPTACIÓN VIENE DE DENTRO, NO DEL MUNDO EXTERIOR. LA PERSONA DEBE APRENDER A ACEPTARSE A SÍ MISMO ANTES QUE BUSCAR LA ACEPTACIÓN DE LOS DEMÁS**. Si no lo hace, su bienestar dependerá más de lo que los demás piensen o digan de él que de lo que él piense y sienta acerca de sí mismo. **LA PAZ COMIENZA DENTRO, NO FUERA**.

Para comenzar esta tarea, hago que todos mis pacientes trabajen con el libro de ejercicios de la doctora Lucia Capacchione, *Recovery of your inner child*. En el libro se ayuda al individuo a **IDENTIFICAR LAS DISTINTAS PARTES DE LA FAMILIA INTERIOR** –el niño vulnerable, el niño enfadado, el progenitor que ayuda a crecer, el padre protector, el padre crítico, el niño herido, el niño juguetero, creativo y espiritual-. Es un buen comienzo para la **RECUPERACIÓN DEL NIÑO INTERIOR**. El individuo tendrá que hacer los ejercicios escritos y de dibujo. Es importante que se hagan todos. El beneficio será enorme.

Otros libros que también serán útiles: *Healing the children within*, del doctor Charles L. Whitfield; *Self parenting: The complete guide to your inner conversations*, de John K. Pollard III; *The inner child workbook*, de Cathryn L. Taylor; y *Recovery from co-dependency: It's never too late to reclaim your childhood*, de los doctores Laurie Weiss y Jonathan B. Weiss.

Rusell había luchado durante más de treinta años con sus pensamientos, sentimientos y deseos homosexuales. Había visitado a varios terapeutas. Fundamentalmente, le habían ayudado a “controlar” sus deseos, pero nunca a **IDENTIFICAR SU ORIGEN Y CURAR SUS HERIDAS**. A través del dibujo y del diálogo, trabajando con su niño interior, descubrió a un niño airado y frustrado, escondido **DETRÁS DE SU IMAGEN** de “niño bueno” complaciente. Al acceder a estos sentimientos y permitirles salir a la superficie, sus deseos homosexuales disminuyeron de inmediato. Descubrió que **SU COMPORTAMIENTO HOMOSEXUAL ENMASCARABA AL NIÑO ENFADADO Y HERIDO QUE TENÍA DENTRO DE ÉL**.

Mark pasaba de los cuarenta. Había intentado cambiar prácticamente por todos los métodos. Nada había podido librarle de su voraz apetito de hombres. Durante el trabajo con su niño interior, descubrió el terrible recuerdo de haber sufrido abusos sexuales a los cuatro años. **ESTA HERIDA NO SE REBELÓ HASTA QUE NO HUBO CREADO EL TIEMPO Y EL ESPACIO NECESARIOS PARA QUE SU NIÑO INTERIOR PUDIERA CURARSE**. A través del **DUELO PROFUNDO** y del trato con un **MENTOR** pudo **LIBERARSE DEL DOLOR** y **REEMPLAZARLO** por nuevas experiencias de amor masculino sano. Desde que Mark encontró la llave de su tesoro, es libre de sus deseos homosexuales. Entrando a través de la herida, encontró su corazón.

Una nota breve acerca del **SÍNDROME EL FALSO RECUERDO** (se trata del caso en el que alguien recuerda un abuso que, de hecho, no ocurrió. Por lo tanto, el recuerdo es falso): yo me cuido mucho de sugerir a mis clientes la existencia de abusos sexuales. En el caso de Mark, salió de manera espontánea a la superficie. En mi curación, el recuerdo emergió sin que el terapeuta sugiriera la posibilidad del abuso.

En segundo lugar, se ha de **PASAR TIEMPO CON EL PROPIO NIÑO INTERIOR**, por ejemplo dibujando, dialogando, meditando. El libro de John Pollard, *Self parenting*, describe un método sencillo y efectivo para **DIALOGAR CON EL NIÑO INTERIOR**. Con la mano dominante se permite que hable la voz de los padres. Con la mano no dominante, se permite que hable la voz del niño. De este modo, ambas voces se comunican. Puede parecer extraño, pero es muy eficaz. La razón para escribir con la mano no dominante es que se puentea la neurología intelectual y se entra en contacto con el cuerpo y los sentimientos. Se puede dividir el papel en dos partes. En un lado se deja hablar y preguntar a la voz del adulto o del padre. En el otro lado, se deja hablar y responder a la voz del niño interior.

La **MEDITACIÓN** es otro medio para acceder al niño interior. Yo he grabado una cinta de audio titulada *Healing your inner child*. A mis pacientes les hago escucharlas de forma repetida. Hay también otras muchas cintas muy buenas para la curación del niño interior. Sugiero meditar sobre el niño interior o usar otras meditaciones/afirmaciones, al menos una vez al día (lo mejor, dos veces al día: al levantarse y antes de ir a dormir). Si al paciente le parece mucho, le hago comenzar a meditar con menos frecuencia. Escucha las cintas varias veces a la semana y va aumentando la frecuencia hasta que se crea una rutina diaria.

La **tercera tarea** es **REALIZAR ACTIVIDADES CURATIVAS** con su niño interior, por ejemplo carreras de bicicletas, paseos por el parque, patinar y hacer viajes. A través del diálogo, el dibujo y la meditación, su niño interior le irá revelando lo que necesita. **ES IMPORTANTE SATISFACER DICHAS NECESIDADES EN EL MOMENTO Y EN LA FORMA ADECUADAS**. Nunca se deben hacer promesas que no se pueden cumplir. **LA CONSISTENCIA ES LA CLAVE DEL ÉXITO EN LA PTERNIDAD**. Hay que mantener la palabra dada. De este modo, su niño interior empezará a **CONFIAR** en usted, y le irá revelando verdades cada vez más profundas.

Insisto en que la persona debe mantener el equilibrio entre las energías luminosas y las oscuras. **HAY QUE CURAR LAS HERIDAS Y APRENDER A DISFRUTAR LA VIDA**.

2. **PATERNIDAD ESPIRITUAL.**

Las tres tareas de la segunda etapa son:

- a. Oración, meditación y estudio;
- b. Experimentar el valor de ser hijo de Dios;
- c. Curar los recuerdos con un mentor espiritual.

En primer lugar, a través de la **ORACIÓN**, la **MEDITACIÓN** y el **ESTUDIO**, el individuo puede **ENTRAR EN CONTACTO CON LAS HERIDAS Y LAS NECESIDADES DE SU NIÑO O NIÑOS INTERIORES**.

En segundo lugar, para **RECUPERAR LA AUTOESTIMA DE SU NIÑO INTERIOR**, puede usar a diario frases de apoyo que le afirmen. A mis pacientes les hago escuchar cintas para afirmarse, bien sean hechas a medida (por mí o por ellos mismos) o bien de otros terapeutas. Lo importante es **ESTAR CONTINUAMENTE REPROGRAMANDO LA MENTE, EL CORAZÓN Y EL ALMA DEL INDIVIDUO PARA QUE SEPA QUE ES UN HIJO AMADO DE DIOS**. “La autosugestión es el ejercicio del control a través del cual, un individuo puede alimentar voluntariamente su subconsciente con pensamientos de naturaleza creativa, o, por el contrario, permitir que pensamientos de naturaleza destructiva se abran paso en el rico jardín que es la mente”¹²².

La **tercera tarea** es la **CURACIÓN DE LOS RECUERDOS**. A través de la representación mental creativa, el individuo volverá al momento de sus recuerdos dolorosos e imaginará que su niño interior recibe ayuda de un mentor que puede ser una figura religiosa, un padre idealizado, un amigo de confianza, una persona muy querida, o uno o los dos padres, de una forma idealizada. Para esta tarea, también he desarrollado una cinta titulada *Memory healing*. Si el individuo está ya preparado para **RECUPERAR Y LIBERAR EL PASADO**, es una herramienta muy efectiva en la curación. Hay que tener en cuenta que, si los recuerdos son muy traumáticos, otra persona deberá estar presente en el proceso de curación. Esa otra persona debe ser, como la denomina la psiquiatra Alice Millar, un “testigo simpatizante”, alguien que esté allí, en medio del dolor y del itinerario de curación y que, si fuera necesario, pueda sostener y apoyar al paciente.

LA **SANACIÓN DE LA MEMORIA** también puede usarse para crear experiencias felices y estupendas. El mentor espiritual puede ocuparse de que su niño interior realice actividades divertidas, formativas y provechosas, que satisfagan sus necesidades más profundas y no cubiertas. El mentor espiritual puede jugar a la pelota, ir a pescar, pasear, o abrazar al niño interior del individuo en cuestión.

¹²² N. HILL, *Think and grow rich* (Nueva York, Fawcett Columbine, 1937), pp. 50, 68.

3. LA RELACIÓN CON EL MENTOR.

Las tres tareas de la tercera etapa son:

- a. Curar las heridas homo y hetero emocionales;
- b. Relaciones con los mentores;
- c. Tener amistades y hacer actividades con personas del mismo sexo.

En primer lugar, una vez que el individuo haya mejorado su autoestima y aumentado el conocimiento y el cuidado de sí mismo, **PUEDEN TENER LA MANO Y PEDIR A OTROS QUE LE AYUDEN EN EL PROCESO DE CURACIÓN DE SUS HERIDAS HOMO Y HETERO EMOCIONALES**. Lo mejor es elegir en primer lugar a los PROPIOS PADRES. Si están disponibles y quieren, trabajo con TODA LA FAMILIA. Recomiendo al paciente que invite a su madre, a su padre y a sus parientes en una sesión maratónica. Ésa dura, normalmente, varias horas, en función del tamaño de la familia y del número de problemas que tienen sin resolver. Sigo la **TERAPIA DEL APEGO Y DE LOS ABRAZOS** de la doctora Martha Welch, tal como lo explica en su libro, *Holding time*, y en su serie de cintas de audio y de video. **EN ESTA FASE, LOS PADRES Y EL HIJO COMIENZAN A RESOLVER SUS PROBLEMAS AFECTIVOS**. Es un proceso tremendamente satisfactorio para todos los implicados. **TRABAJAR DE MANERA DIRECTA CON LOS PADRES PERMITIRÁ AHORRAR AÑOS DE TERAPIA**.

En segundo lugar, si los padres hubieran muerto, no quisieran o no pudieran participar, yo animo al paciente a **que ENCUENTRE OTROS MENTORES QUE LE ASISTAN EN EL PROCESO DE CURACIÓN**. Si pertenece a una Iglesia, sinagoga u organización espiritual, lo mejor es que **BUSQUE MENTORES DE SU COMUNIDAD DE APOYO**. La clave es **ENCONTRAR MENTORES QUE ACTÚEN COMO EL PADRE O MADRE CARIÑOSO Y AMABLE DEL QUE NUNCA DISFRUTARON**. Los cónyuges son los mejores mentores.

Dentro de una relación amorosa y comprometida, el individuo curará sus heridas y dará satisfacción a las necesidades antes no cubiertas. Las personas mayores, cuyos hijos han crecido y se han ido de casa, pueden ser unos mentores excelentes para quienes necesitan desesperadamente unos padres. En esta situación, todos los implicados ganan. El joven es bendecido por sus mayores y estos últimos recuperan la situación que les corresponde en nuestra cultura, el ser respetados por su sabiduría y su amor.

En tercer lugar, es muy importante animar al individuo a que construya **AMISTADES SANAS CON PERSONAS DEL MISMO SEXO**. Esto le ofrece también oportunidades de curación. De nuevo, los **DISTINTOS TIPOS DE AMISTADES** son:

1. Compañeros en la lucha;
2. Heterosexuales seguros que conocen su lucha y le apoyan;
3. Heterosexuales seguros que no saben nada de su batalla y que son buenos modelos de conducta y buenos amigos.

DIÁLOGO DE VOCES

El diálogo de voces puede usarse para **EXPLORAR EL INCONSCIENTE Y SU RELACIÓN CON EL YO CONSCIENTE**. Es un instrumento que nos ayuda a **RECUPERAR LAS PARTES PERDIDAS DE NUESTRO CARÁCTER. EN NUESTRO INTERIOR VIVEN MUCHAS PERSONALIDADES**. Cada una de ellas tiene una tarea importante. Cada una tiene su finalidad. Al acceder a estas subpersonalidades, ganamos en comprensión de nuestra vida y en paz. Entonces, nuestro yo consciente se coloca en el lugar que le corresponde, **APRENDIENDO A ESCUCHAR** y a validar a cada una de las partes de nuestro carácter. Eso no significa que debamos obedecer a todas las voces sino que, simplemente, las escuchemos.

Para profundizar en el diálogo de voces se puede leer *Embracing ourselves*, de los doctores Hal y Sidra Stone, creadores de esta técnica. Cuando alguien está “atascado” y no adelanta en su proceso de curación, éste es un instrumento muy bueno para reiniciar el movimiento, aumentar la comprensión y

avanzar. He podido comprobar que es bastante eficaz con las personas más analíticas y alejadas de sus sentimientos.

Entre nuestras personalidades se encuentran el protector, el que anima, al que le gusta agradar, el rebelde, el solitario, el mártir, el ejecutor, el ostentoso, el que cuida a los demás, la víctima, el quejita, el creativo, el bromista y el niño vulnerable (ver e el capítulo 4 el “falso yo”, dentro de la explicación de las capas de nuestra personalidad).

Sam se conectaba de forma compulsiva a internet para ver pornografía masculina. Él se flagelaba emocionalmente por esos momentos de fragilidad. Le sugerí que, en vez de seguir golpeándose, [INVESTIGARA EL SIGNIFICADO QUE SE ESCONDÍA DETRÁS DE SU DESEO](#) de ver desnudos masculinos. El diálogo de voces nos fue muy útil para [DESCUBRIR SUS NECESIDADES INTERNAS](#). Lo que sigue es el comentario acerca de la sesión:

“Él (Richard Cohen) me hizo examinar mis visitas a internet a través de los [SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTABA EN MI CUERPO](#). Primero, del pecho venía la firmeza. Tomé la postura de un culturista posando. La firmeza no quería que no me conectara a internet. Ella sentía que era una pérdida de tiempo porque yo ya tenía lo que buscaba en aquellas fotos. Lo que quería era que yo la escuchara el 100 % del tiempo, en vez del 85 %.

Después del estómago vino el temor. El temor quería que yo entrara en la red. Se sentía poderoso al forzar a los hombres desnudos a cumplir su voluntad. Decía que era como tener enfrente de mí a unos fuertes animales enjaulados, con toda la excitación de su poder, pero estando completamente a salvo. El temor deseaba que yo les mirara para hacerles cumplir mi voluntad.

En tercer lugar vino el poder/ira, al que llamaré John. (Nota: a menudo, en las sesiones de diálogo de voces, pregunto al cliente si quiere dar nombre a alguna personalidad concreta).

Jhon vino de la ingle, y también quería que yo mirara a la red, ¡para que viera que aquellos hombres no tenían nada que yo no tuviera! (John llegó a la vida de Sammy cuando tenía trece años. Sammy estaba asustado y lo escondió en el desván. En aquella época, Sammy quería ser o el niño o la niña de mamá, siempre que fuese el preferido de mamá. Pero mientras John estaba allí, suponía una amenaza para esa relación. Por esto John se escondió. Sammy temía y reprimía a John, y a la vez le culpaba de no sentirse lo suficientemente hombre. Por fortuna, mamá manifestó finalmente que Billy –el hermano pequeño de Sam- era su favorito. Aquello rompió aquel acuerdo no escrito y dejó a Sammy en libertad).

Richard me dijo que tenía que escuchar a las tres voces. Si entraba en la red, debía cambiar de asiento y dejar hablar a cada una de ellas.

Señor, te doy gracias por tan excelente sesión. Debo permitir que los tres caracteres vivan de manera adecuada en mi interior. He de dejar que me liberes y pongas en orden todo esto.

Como se puede ver, cada una de las subpersonalidades de Sam tenía una razón distinta para mirar hombres desnudos. Permitiendo que cada voz contara su verdad, Sam pudo convertirse en un buen padre para su familia interior. En sesiones posteriores me contó que, una vez que supo lo que había impulsado su deseo de ver hombres desnudos en internet, éste había desaparecido casi por completo.

El diálogo de voces ayuda a que EL ADULTO SANO SEA [MÁS CONSCIENTE](#), y le permite hacer elecciones en mejores condiciones. Al identificar los sentimientos en el tiempo, el individuo puede entrar en contacto con sus distintas subpersonalidades. Del mismo modo que la focalización, el diálogo de voces es un [PROCESO DE EXPLORACIÓN INTERNA](#), que se [realiza SACANDO A LUZ LAS VOCES INTERIORES](#). Ambas técnica son muy efectivas.

7.3. CURACIÓN FÍSICA

TERAPIA BIOENERGÉTICA

Uso la terapia bioenergética, según la enseña Alexander Loen, y la técnica de energías interiores, siguiendo a John Pierrakos. En sus libros puede encontrarse más información sobre estas técnicas. Ambos autores trabajaron con Wilhelm Reich y desarrollaron sus propios estilos de terapia somática.

El principal motivo por el que me gusta usar estos métodos es que suponen una **GRAN AYUDA PARA QUE EL PACIENTE RETOME CONCIENCIA DE SU PROPIO PODER**. He constatado que el individuo que tiene una orientación homosexual almacena **GRAN CANTIDAD DE RABIA REPRIMIDA O SUPRIMIDA**. Gracias a distintos ejercicios bioenergéticos, Christopher, de veinte años de edad, pudo recordar que a los siete años había sufrido abusos sexuales. Durante todos esos años, había bloqueado este recuerdo, impidiendo que formara parte de su mente consciente. A través de la bioenergética pudo acceder a aquel recuerdo. La razón es la siguiente: **PROFUNDAMENTE ESCONDIDO EN LA MUSCULATURA CORPORAL TENEMOS UN DEPÓSITO DE EMOCIONES NO EXPRESADAS**. Los pensamientos y las emociones que enterramos hace mucho tiempo perduran todavía en la estructura celular de nuestro cuerpo. Mediante ejercicios bioenergéticos y de energías interiores podemos recuperar los recuerdos de nuestra primera infancia, de la niñez y de la adolescencia. Durante estas sesiones, Christopher golpeaba unas almohadas con una raqueta de tenis y algunas veces con sus propios puños. **EN ESOS EJERCICIOS AFLORARON LOS RECUERDOS Y COMENZÓ LA CURACIÓN**.

He preparado unos cojines especiales para golpearlos en esta terapia. Llegan casi hasta la cintura. Los cubro con una sábana y doy a mis clientes unos guantes de deporte para que se protejan las manos (antes de que usáramos los guantes, muchos se hicieron ampollas como consecuencia de los tremendos golpes que daban para **LIBERARSE DE AÑOS DE IRA Y DE DOLOR REPRIMIDOS**). Después les doy una raqueta de tenis para que golpeen las almohadas. Les pido que se imaginen que la persona que les hizo daño está al otro lado de la almohada. Entonces les digo que se liberen de su ira y de su dolor. Es importante conseguir que, al mismo tiempo, expresen también con las palabras sus pensamientos y sentimientos.

Para que este proceso sea efectivo es importante respirar adecuadamente. La respiración estomacal profunda es de gran ayuda para **LIBERAR LAS EMOCIONES OCULTAS** (respiración diafragmática). A veces no saben qué decirle a la persona que les hizo daño, o les da miedo contar la verdad. Les hago comenzar repitiendo el nombre de la persona hasta que emerjan algunos pensamientos o sentimientos. Les hago decir “papá, papá, papá, papá...” una y otra vez, al tiempo que realizan adecuadamente la respiración diafragmática. El individuo tiene que usar la palabra o palabras con las que se dirigía a su padre cuando era niño (p. e., papá, padre, papaíto, etc.). Es importante que lo diga en su lengua nativa, aunque viva en un país extranjero y hable perfectamente su lengua. Se ha de hacer así porque **ACUMULAMOS LAS EXPERIENCIAS DEL PASADO EN EL LENGUAJE ORIGINAL DE LA INFANCIA**. En el capítulo 8 daré más detalles sobre el uso de la terapia bioenergética.

Un aviso: el uso de la terapia bioenergética está contraindicado para aquellos sujetos que tengan un carácter excesivamente colérico. En su caso tendrán que aprender modos alternativos de librarse de la máscara de ira y de tratar de forma directa con sus heridas y con la pérdida de su autoestima.

EJERCICIOS, DIETA, DEPORTE Y DIVERSIÓN.

ES IMPORTANTE RECUPERAR EL CUERPO. Uno de los elementos que pueden integrar la condición homosexual es tener una **POBRE IMAGEN PERSONAL**. Otra parte importante de la curación y el crecimiento consiste en animar a los pacientes a que hagan **EJERCICIO y DEPORTE**. Los hombres pueden necesitar “mentores” masculinos para que les enseñen habilidades atléticas. A las mujeres les sucede lo mismo: puede que les haga falta “mentoras” que les ayuden a recuperar su feminidad.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Mediante la respiración se puede **ACCEDER A LOS RECUERDOS DEL PASADO Y ELIMINAR BLOQUEOS EMOCIONALES**. La respiración profunda arroja luz sobre las áreas oscuras de nuestra psique. He podido comprobar que la técnica de la respiración de la “transformación” es tremendamente provechosa y reveladora. He utilizado este instrumento tanto en sesiones individuales como en terapias de grupo. El grupo que he dirigido durante los últimos seis años aprovecha mucho esta técnica porque permite que cada uno entre en su **ESPACIO PERSONAL** y descubra, en la seguridad que le ofrece el grupo, lugares escondidos que necesitan curación.

Una sesión de respiración dura normalmente una hora, pero puede alargarse con facilidad durante varias. Lo primero que se hace es explicar con claridad la pauta que se ha de seguir. Se trata de **RESPIRAR CENTRANDOSE EN EL ESTÓMAGO, INSPIRANDO Y EXPIRANDO POR LA BOCA**. La pauta respiratoria consiste en **INSPIRAR EN UN MOVIMIENTO** (en un segundo) y **EXPIRAR EN DOS VECES** (durante dos segundos). Esto se repite durante cuarenta y cinco minutos. El ritmo natural del cuerpo parece determinar lo que tiene que durar el proceso. Puede pensarse que es imposible mantener una respiración profunda durante tanto tiempo. Sin embargo, pasados unos diez minutos, el cuerpo se acostumbra y pasa a ser un proceso bastante natural.

He visto a personas realizar grandes avances gracias al uso de esta técnica respiratoria. Es muy importante encontrar a un preparador cualificado que guíe a los demás en esta experiencia. Al principio el paciente no debe intentar practicar por su cuenta, puesto que puede acceder a áreas en las que necesite asistencia profesional.

MASAJE TERAPÉUTICO

EL CONTACTO FÍSICO SANO ES MUY NECESARIO, no sólo para aquéllos que están intentando salir de la homosexualidad, sino para todo hombre, mujer y niño. A través del contacto sano mejoraremos nuestro bienestar emocional, mental, físico y espiritual. El alcoholismo, las drogodependencias, el abuso sexual, la adicción al juego, al trabajo, a las compras o al deporte, terminarán cuando aprendamos a tocarnos de forma sana y apropiada.

Si el paciente ha experimentado algún abuso físico o sexual, o ha sido objeto de excesiva desatención, **EL MASAJE TERAPÉUTICO ACELERARÁ EL PROCESO DE CURACIÓN**. En cualquier caso es fundamental encontrar un masajista que sea de confianza, que previamente haya tenido experiencia con “supervivientes” de abusos y de casos de abandono, y que tenga clara su identidad heterosexual.

7.4. CURACIÓN ESPIRITUAL

El uso de **FRASES AFIRMATIVAS** del paciente, la **MEDITACIÓN**, la **ORACIÓN** y el **ESTUDIO** también favorecen el desarrollo espiritual. Es bueno formar parte de algún **GRUPO O COMUNIDAD ESPIRITUAL** que suponga un lugar seguro en el que el individuo pueda experimentar la **PRESENCIA DE DIOS** y el **AMOR AL PRÓJIMO**.

La persona tiene que aprender a estar satisfecho con lo que tiene y con lo que es en el momento presente, en lugar de esperar la satisfacción de lo que vaya a conseguir o de lo que sea en el futuro. **APRENDER A ESTAR CONTENTO Y ACEPTARSE COMO TAL Y COMO UNO ES, ES UNA LECCIÓN MUY IMPORTANTE QUE HAY QUE APRENDER. TAMBIÉN HAY QUE APRENDER A SER AGRADECIDOS**. Los hombres y mujeres que padecen el desorden de atracción sexual hacia personas de su mismo sexo tienen tendencia a desanimarse o a deprimirse. Por eso, cada hombre y mujer en proceso de recuperación necesita **PRACTICAR EL AGRADECIMIENTO**, expresando verbalmente ese agradecimiento al menos cincuenta veces al día.

8. TERCERA ETAPA: CURACIÓN DE LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES

8.1. CURACIÓN INTELECTUAL:

- COMPRENSIÓN DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LAS HERIDAS HOMOEMOCIONALES.

8.2. CURACIÓN EMOCIONAL:

- DUELO, PERDÓN, ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD.
- TÉCNICAS: ABRAZOS / SANACIÓN DE LA MEMORIA / JUEGOS DE ROL / TERAPIA BIOENERGÉTICA / PSICODRAMA / CONSTELACIONES FAMILIARES.
- RELACIÓN CON EL MENTOR.

8.3. CURACIÓN FÍSICA:

- EJERCICIO, DIETA, DEPORTE Y DIVERSIÓN.
- EJERCICIOS RESPIRATORIOS.
- MASAJE TERAPÉUTICO.

8.4. CURACIÓN ESPIRITUAL:

- DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.
- EXPERIMENTAR EL PROPIO VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS: MEDITACIÓN / ORACIÓN / AFIRMACIONES / ESTUDIO / COMUNIDAD ESPIRITUAL.

TAREAS:

1. CONTINUAR CON TODAS LAS TAREAS DE LA SEGUNDA ETAPA.
2. DESCUBRIR LAS CAUSAS PROFUNDAS DE LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES.
3. COMENZAR CON EL PROCESO DE DUELO, PERDÓN Y ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDADES.
4. DESARROLLAR RELACIONES SALUDABLES Y CURATIVAS CON PERSONAS DEL MISMO SEXO.

En esta fase, el individuo comienza el trabajo de RECUPERACIÓN PSICODINÁMICO O EMOCIONAL.

8.1. CURACIÓN INTELECTUAL.

Para el individuo es muy importante **COMPRENDER LAS CAUSAS PROFUNDAS** que han originado su atracción por su mismo sexo. El hombre debe **ESTUDIAR** en primer lugar las HERIDAS causadas por su padre, hermano(s), o cualquier otro varón cercano que pudiera haber influido en su crecimiento y desarrollo. La mujer debe estudiar primero las heridas relacionadas con su madre, hermana(s) y con cualquier otra figura femenina cercana que pudiera haber influido en su crecimiento y desarrollo. También habrá que estudiar las heridas causadas por los compañeros, las relacionadas con la imagen corporal, con el abuso (homo)sexual y con otras experiencias traumáticas de la infancia o de la adolescencia.

Si todavía no tuviera una completa conciencia acerca de las causas profundas de las heridas homo emocionales, el paciente deberá leer libros sobre la etiología de las atracciones hacia el mismo sexo.

8.2. CURACIÓN EMOCIONAL.

Uso una amplia variedad de **MÉTODOS PARA CURAR EL CORAZÓN**: el diálogo de voces, la terapia conductista, las técnicas de respiración, los juegos de rol, el psicodrama, la ayuda de los mentores, la

curación de la memoria, la curación del niño interior, la terapia del apego y los abrazos, el análisis transaccional, las constelaciones familiares, la terapia bioenergética y la de energías interiores.

Para poder **CURAR EL DOLOR DE LAS HERIDAS DEL PRESENTE Y DEL PASADO**, LA PRINCIPAL TAREA ES SENTIR. Siempre que sea posible, el modo mejor y más rápido de curar es **ENFRENTARSE DE FORMA DIRECTA CON LA FUENTE DEL DOLOR**. Por eso recomiendo vivamente que se trabaje con los padres, sin importar lo mayores que sean ellos y su adulto-niño. **DIOS NOS HA DADO A TODOS LA CAPACIDAD DE CURARNOS Y DE RECUPERARNOS POR COMPLETO EN CUALQUIER MOMENTO.** A este trabajo lo denominé PROCESO DE DUELO. Si nos fijamos en un niño que se ha hecho daño, observamos que llora, grita y nos hace saber cómo se siente. Una vez que el dolor ha disminuido, quiere consuelo y un beso y entonces ya está dispuesto a jugar otra vez. En resumidas cuentas, toda persona tiene que seguir este proceso para enfrentarse al dolor.

El problema que tienen los adolescentes y los adultos-niños es que han aprendido a callar, a cerrarse por completo y a insensibilizarse. Han aprendido distintos modos de no sentir y de no enfrentarse directamente con sus sentimientos, pensamientos y necesidades.

Describiré con brevedad algunos **MÉTODOS** que uso en esta tarea.

TERAPIA DEL CARIÑO / ABRAZO.

Para el proceso de recuperación es muy importante **CURAR LAS FUENTES DEL DOLOR**. Por eso, si los padres están vivos y dispuestos, animo vivamente a que la curación tenga lugar dentro del sistema familiar. La terapia del cariño / abrazo, tal como la enseña la doctora Welch, es estupenda para **AUMENTAR LA INTIMIDAD y el APEGO ENTRE LOS PADRES Y EL HIJO**. En nuestra familia, mi mujer, mis tres hijos y yo la hemos usado. Funciona de maravilla, ayudando a resolver viejos conflictos, heridas del pasado que permanecían enterradas y simples discusiones actuales. **A TRAVÉS DEL CONTACTO FÍSICO Y DEL ABRAZO, EL HIJO Y LOS PADRES PUEDEN EXPRESAR CON CONFIANZA LOS SENTIMIENTOS MÁS PROFUNDOS. A TRAVÉS DEL CONTACTO, CREAMOS UN ESPACIO SEGURO** (es importante señalar que esta terapia no es recomendable para familias problemáticas en las que se dan la violencia, las adicciones o los abusos).

Utilicé esta terapia con mis padres y, en cuestión de horas, curamos años de rabia, dolor y confusiones enterradas. Me sorprende constantemente de cómo los individuos que desarrollan atracciones hacia personas del mismo sexo no se han dado cuenta o han interpretado mal muchas de las acciones y palabras de sus padres. Por ello, en el proceso de curación de la relación padre-hijo, lo primero que ha de hacer el adulto-niño es **DESCARGAR SU RABIA Y SU DOLOR**. Sólo después de que lo haya hecho, el padre o el cuidador podrán contarle su versión de lo que ocurrió. Entonces el hijo estará en condiciones de recibir el amor y la verdad de los padres.

Durante un corto período trabajé con Pared –un joven de dieciséis años- antes de invitar a sus padres a una sesión de terapia de abrazos. Jared tenía fantasías nocturnas en las que era abrazado por hombres y tenía relaciones sexuales con ellos. Cuando su padre lo abrazó, Jared quería salir corriendo. Se quedó frío. **HABÍA ACUMULADO TANTA RABIA CONTRA SU PADRE QUE ERA INCAPAZ DE ACEPTAR SU AMOR**. El papá de Jared era un auténtico padre. Era cariñoso y estaba preocupado por su hijo pero, por muchas razones, Jared se había apartado emocionalmente de él. Una de las más importantes, **SU PADRE TRABAJABA MUCHO Y VIAJABA A MENUDO por cuestiones de negocios. JARED ECHABA MUCHO DE MENOS A SU PADRE**, y lo mismo le sucedía a su madre, a quien, cuando su marido estaba fuera, la frustración hacía perder los nervios y enfadarse con Jared y con sus hermanos.

(Un breve inciso: he observado que la mayoría de los hombres a los que he asesorado tiene una **NATURALEZA MÁS SENSIBLE QUE LA MEDIA DE LOS VARONES**. Si hay un factor biológico común a los que experimentan atracción por las personas de su mismo sexo, tiene que ver con este **NATURAL SENSIBLE**. En consecuencia, **SE TOMAN LAS COSAS MÁS A PECHO QUE OTROS NIÑOS Y NO LAS DEJAN PASAR**. Sin que sus padres se den cuenta, estos niños, **EN VEZ DE CONTAR SUS COSAS (SUS PENSAMIENTOS,**

SENTIMIENTOS Y NECESIDADES PROFUNDAS) SE LAS GUARDAN PARA SÍ MISMOS Y SE DISTANCIAN DE LOS DEMÁS).

Así que Jared ECHABA DE MENOS A SU PADRE Y TEMÍA A SU MADRE. Entonces ocurrió un fenómeno interesante. CULPÓ DE MODO INCONSCIENTE A SU PADRE POR NO ESTAR ALLÍ PARA PROTEGERLE DE LOS ATAQUES DE SU MADRE. Jared mantuvo en secreto este SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD hacia su papá. Mientras tanto, su padre seguía jugando un papel activo en su vida, leyéndole historias por la noche y haciendo con él todo tipo de actividades durante el día. LOS SENTIMIENTOS DE FURIA Y DE IRA ESTABAN PROFUNDAMENTE ENTERRADOS EN EL INCONSCIENTE DE JARED.

Cuando Jared llegó a la pubertad comenzó a experimentar en el terreno sexual con otros chicos. Accedía a pornografía masculina a través de internet y así comenzó su activa vida de fantasías. Una vez que había roto internamente los lazos con su padre y no quería que le abrazara ni le besara, Jared comenzó a masturbarse varias veces al día.

El hecho de que el padre de Jared le prohibiera expresar su ira también supuso otra influencia importante. Cuando el padre de Jared era pequeño, a él tampoco se le permitió expresar su ira en casa. De este modo, transmitió a su hijo una parte desconocida de su carácter, el niño airado reprimido (Éxodo 34, 7). Por debajo de la represión de la angustia de Jared, estaban sus sentimientos heridos. Y bajo éstos se encontraban los sentimientos afectuosos que había tenido hacia su padre. Por ello, PARA LLEGAR AL AMOR, ANTES TENÍA QUE DESCARGAR LA RABIA Y EL DOLOR.

A través de la TERAPIA DEL ABRAZO con su padre, la rabia comenzó a emerger. Al ser estrechado entre los brazos de su padre, Jared empezó a conectar de nuevo con las razones que le hicieron dejar de confiar en él. “TE NECESITABA Y NO ESTABAS ALLÍ”, “¿DÓNDE ESTABAS CUANDO MAMÁ NOS GRITABA?”... Y así fue repasando su LISTA DE QUEJAS. Su padre no tenía ni idea de lo que Jared había sufrido mientras él estaba fuera. Se dolió mucho por todos los sufrimientos de su hijo y, entre lágrimas, le pidió perdón. El corazón de Jared comenzó a ablandarse. Después de varias sesiones en las que Jared fue expresando su rabia y su dolor –mientras su padre y su madre le sostenían y le abrazaban-, empezó a sentirse de nuevo unido a sus padres.

Después de esto, de forma completamente natural, SUS DESEOS HOMOSEXUALES SE SOSEGARON AL RECUPERAR SU IDENTIDAD COMPLETA COMO HIJO Y COMO VARÓN. Ya no estaba desconectado de sus sentimientos más profundos y de sus padres. Ciertamente, LA CONDICIÓN HOMOSEXUAL ES TAN SÓLO UNA FORMA DE DESAPEGO PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL DE UNO MISMO Y DE LOS DEMÁS.

Harvey Jachins, fundador de Re-evaluation Counseling, explica de forma sencilla y clara este proceso de curación. En primer lugar, NECESITAMOS REGRESAR A LA EXPERIENCIA DOLOROSA. En segundo lugar, HEMOS DE LIBERAR EL DOLOR EMOCIONAL Y LOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES QUE EXPERIMENTAMOS EN AQUEL MOMENTO. Finalmente, LLEGAMOS A ENTENDER LO QUE PASÓ EN REALIDAD y, entonces, PROCESAMOS LA INFORMACIÓN EN NUESTRA MENTE CONSCIENTE¹²³.

LA TERAPIA DEL CARIÑO Y DE LOS ABRAZOS CON FAMILIARES ES EL MODO MÁS RÁPIDO DE “VOLVER A CASA”. Si, por cualquier razón, esta técnica no fuera posible, uso otros métodos como la curación de la memoria, el juego de rol, la terapia bioenergética, el psicodrama, el diálogo de voces y la respiración, para ayudar a que el individuo vuelva a entrar en contacto con sus heridas y se libere del dolor.

El libro *Where were you when I needed you, Dad?* (“Papá, dónde estabas cuando te necesitaba?”), de la doctora Jane Myers Drew, incluye más de cincuenta ejercicios para facilitar el proceso de recuperación. Todos los ejercicios son útiles para sanar también otras relaciones como, por ejemplo, la relación con la madre, con un padrastro, con hermanos o con los abuelos.

¹²³ (H. JACKINS, *The human side of human beings: The theory of reevaluation counseling* (Seattle, WA, Rational Island Publishers, 1978).

SANACIÓN DE LA MEMORIA

La curación de la memoria es un proceso por el que se vuelve hasta el evento doloroso y se experimenta otra vez los mismos sentimientos y pensamientos, se libera el dolor y por último se encuentra la liberación en la verdad. Tengo una cinta de meditación que detalla el proceso de curación de la memoria. Como se ha mencionado previamente, **EL PACIENTE DEBE CURAR SUS HERIDAS MÁS PROFUNDAS EN PRESENCIA DE UN TESTIGO QUE EMPATICE CON ÉL**. Lo que se originó en una relación enfermiza **DEBE CURARSE DENTRO DE UNA RELACIÓN CARIÑOSA Y SANA**. Entre los libros que me han resultado útiles para la curación de la memoria destacan *The broken image*, de Leanne Payne, *Healing of memories y healing for damaged emotions*, de David Seamands, *The gift of inner healing*, de Ruth Carter Staplenton, y *Making peace with your inner child*, de Rita Bennet.

JUEGO DE ROL

En el juego de rol otra persona interpreta el papel de quien causó el daño o aquél a quien el paciente percibió como causante del daño. El paciente puede compartir todos los sentimientos y pensamientos que mantuvo escondidos durante mucho tiempo. Puede gritar, llorar, perder el control tanto como haga falta (¡siempre que no se haga físicamente daño a sí mismo, a la otra persona o al mobiliario!).

TERAPIA BIOENERGÉTICA

Si tiene mucha RABIA, el paciente puede necesitar hacer algunos ejercicios bioenergéticos. En líneas generales, **LAS MUJERES ENTIERRAN SUS PENAS BAJO SUS LÁGRIMAS Y LOS HOMBRES ENTIERRAN SUS LÁGRIMAS BAJO SU IRA**. No obstante, un hombre distanciado de su identidad de género puede, de forma semejante a una mujer, acumular mucha ira debajo de sus lágrimas.

Las terapias bioenergéticas son una forma muy curativa y segura de **LIBERARSE DE LA RABIA Y DEL DOLOR**. Muchas personas tienen miedo de expresar la ira. Quizá sus padres se lo prohibieran. Quizá uno de sus progenitores o uno de sus hermanos era el “propietario” de la ira y, como respuesta a ese estado de cosas, el paciente se convirtió en el “buen chico” o en la “niña buena”.

PSICODRAMA

Dentro de nuestro grupo de apoyo podemos representar un psicodrama que ponga en acto el suceso del pasado que simboliza las experiencias y las relaciones dolorosas. Los distintos miembros del grupo representan los papeles de los padres, hermanos o de cualquier otro que interviniera en aquella situación. **EL PACIENTE CONSIGUE ASÍ VOLVER A EXPERIMENTAR LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS DE ENTONCES**. Puede hacer que algún otro interprete su propio papel para así poder observar desde fuera el desarrollado del drama. En muchas ocasiones resulta muy provocador.

Para ayudar a que el paciente entre en contacto con sus pensamientos y sus sentimientos se le puede hacer que sea él mismo quien interprete los distintos papeles: encarna a su padre, a su madre, a sus hermanos y a otros, actuando y hablando como imagina que ellos lo harían. De esta forma logra sentir y pensar lo que los demás pudieron haber experimentado.

CONSTELACIONES FAMILIARES

El trabajo de Bert Hellinger es muy útil para curar las **HERIDAS GENERACIONALES** que afectan a la situación actual de una persona. Hellinger detectó muchos **FACTORES OCULTOS QUE PUEDEN HABER INFLUÍDO EN EL SISTEMA FAMILIAR** (p. e., novios o amantes anteriores, experiencias bélicas, abortos, aventuras extramatrimoniales, robos, asesinatos, etc.). La construcción de la constelación familiar como una

situación de grupo permite que el individuo en trance de recuperación experimente una gran claridad y mucho alivio al conocer las influencias ocultas que le han afectado a su vida.

Nel siempre se había sentido como si no perteneciera a su familia. A pesar de que se parecía a sus padres, pensaba que había sido adoptado. En su constelación familiar incluyó a su madre, a su padre, a sus dos hermanos, a la primera mujer de su padre, al primer novio de su madre, ya muerto, y a las víctimas y compañeros de su padre durante la Segunda Guerra Mundial. Su padre había servido en el Ejército de tierra y había matado a muchos adversarios durante la guerra. También perdió a muchos de sus compañeros. Al ver y participar en la constelación, Neil se dio cuenta de que había tomado la energía de los soldados caídos y de las víctimas de la guerra. Pensaba que su padre los quería más que a él; así que quería ser como ellos y deseaba morir. Así pensaba lograr finalmente el amor de su padre. En la constelación, hicimos que la figura del padre le dijera a Neil: *“Quiero que vivas. Ahora te quiero”*. Al decir estas palabras, el corazón de Neil se abrió a su padre y lloró en sus brazos. Finalmente se dio cuenta de que pertenecía.

RELACIÓN CON UN MENTOR

La relación con un mentor es un método muy importante para **RESTAURAR EL AMOR**, en especial cuando los padres han fallecido, no pueden, son incapaces, o no quieren participar en el proceso de curación. Cuando se trata de que un varón cure las heridas relacionadas con su padre, la ayuda de un mentor no tiene precio, y lo mismo sucede con una mujer que debe sanar de las heridas en relación con su madre. **LAS NECESIDADES INSATISFECHAS Y LAS HERIDAS DEL PASADO SE CURAN MÁS RÁPIDAMENTE CON LA AYUDA DE UN MODELO DE SU MISMO SEXO**. Mediante la relación con el mentor, la atracción hacia el mismo sexo se desvanece, una vez que se ha vuelto a sentir el dolor y que las heridas han sido curadas. Yo mismo lo he experimentado, y también lo han hecho los numerosos hombres y mujeres a los que he ayudado.

Cuando Norm vino a mi consulta estaba dispuesto a morir. Había practicado el sexo anónimo con hombres en parques y aseos durante más de quince años. Había buscado la ayuda de varios terapeutas y ya estaba a punto de tirar la toalla. **SU SUFRIMIENTO ERA INSOPORTABLE**. Norm ya había hecho el trabajo terapéutico de las etapas uno y dos. Sin embargo, los terapeutas anteriores no conocían las etapas tercera y cuarta de la dinámica de recuperación. Habían seguido enfoques cognitivos y de conducta, pero no entendían ni el origen profundo de sus heridas ni la necesidad de volver a procesar las emociones pasadas. A través de la curación de la memoria, hice que Norm pudiera volver a los acontecimientos que causaron sus heridas homo emocionales: recursos dolorosos relacionados con su padre y con su hermano, y abusos sexuales a manos de varios hombres. **UN MUCHACHO CON UNA PROFUNDA HERIDA PATERNA ES MUY SUSCEPTIBLE AL ABUSO SEXUAL, QUE FÁCILMENTE SE CONVIERTE EN SUSTITUTIVO DEL AMOR PATERNO. LA RAÍZ DE LA BÚSQUEDA HOMOSEXUAL, TANTO EN ADOLESCENTES COMO EN ADULTOS, ES LA NECESIDAD DEL AMOR PATERNO QUE SE HA PERDIDO O QUE NUNCA SE HA TENIDO.** El individuo repite comportamientos a partir de condicionamientos previos por los que **EL SEXO SE CONVIERTE EN SUSTITUTIVO DEL AMOR**.

Al volver a experimentar los recuerdos del abuso, Norm no pudo dolerse por muchos años de lágrimas contenidas. Como su padre había muerto, hice que un mentor le sostuviera durante una sesión. En aquellos momentos de dolor y de amor, los sentimientos homosexuales de Norm desaparecieron y no volvieron a aparecer. **LOS DESEOS SEXUALES ESTÁN NEUROLÓGICAMENTE CONECTADOS CON LAS EXPERIENCIAS DOLOROSAS DEL PASADO**. Una vez que Norm recuperó la memoria del pasado y liberó sentimientos, los deseos sexuales se desvanecieron. Ya no eran necesarios porque escuchaba a su niño interior y le había curado.

Christian, cuya historia puede leerse en **RELATOS**, recurrió a mí cuando estaba a punto de divorciarse después de veinte años de matrimonio. Había pasado por varios terapeutas, que le habían dicho que aceptaran su homosexualidad como una condición que Dios le había dado. Estaba a punto de dejarlo todo y de abandonar a su mujer y a sus hijos. Gracias a que llegó a tener **CONOCIMIENTO**

DE SUS HERIDAS (rabia y dolor hacia su madre, el haber echado de menos a un padre ausente y los abusos sexuales que sufrió a manos de un vecino), pudo dejar de sentir deseos homosexuales. Por fin **SE LIBRÓ PARA SIEMPRE DEL “DOLOR QUE LLEVABA EN LAS ENTRAÑAS” DESDE QUE ERA UN NIÑO**. Usamos terapias bioenergéticas, la de curación de la memoria, el psicodrama y la relación con un mentor. Ahora está muy unido a su mujer. Es un hombre **LIBRE**.

CREO QUE LA CURACIÓN COMPLETA ES POSIBLE y no sólo un método que pone parches o una dieta de inanición espiritual para evitar los “malos” deseos. Sé que **LOS DESEOS ESTÁN VINCULADOS A RECUERDOS DOLOROSOS**. Una vez que la persona recupera y libera esos recuerdos, los deseos homosexuales desaparecen de forma natural. Cuando hayan caído los muros que rodean sus corazones, estas personas experimentarán su verdadera identidad de género.

Una vez alguien libera sus emociones, tiene que terminar **TRES TAREAS IMPORTANTES**:

1. **EL TRABAJO DE RECOMPOSICIÓN EMOCIONAL;**
2. **EL VOLVER A PROCESAR LA MENTE;**
3. **LA REALIZACIÓN DE CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO.**

Es posible que el individuo necesite emocionalmente pasar más tiempo con los padres o con los mentores para experimentar el contacto sano y para intensificar los vínculos que tanto había echado en falta. También habrá de asumir el trabajo de recomposición que supone realizar los objetivos evolutivos que en su día no se completaron. De este modo, **ESTAR CON AMIGOS Y MENTORES DEL MISMO SEXO LE INICIARÁ EN EL MUNDO MASCULINO**.

MENTALMENTE, EL CEREBRO NECESITA REPROGRAMARSE. PENSAMIENTO SANO, COMPORTAMIENTO ASERTIVO Y UNAS BUENAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN reemplazarán años de pensamiento erróneo, comportamiento inmaduro y mala comunicación.

También se debe **“DESAPRENDER” LOS MALOS HÁBITOS**. El doctor Harville Hendrix descubrió que los avances emocionales no son suficientes para generar un cambio duradero. **EL INDIVIDUO TIENE QUE CAMBIAR TAMBIÉN SU COMPORTAMIENTO**. *“El descubrimiento de las heridas de la infancia es un elemento crítico de la terapia, pero no es suficiente. Las personas también han de aprender a abandonar sus comportamientos contraproducentes y cambiarlos por otros más efectivos”*¹²⁴. **SE NECESITAN MESES DE ESFUERZO VIGILANTE PARA CAMBIAR UN HÁBITO**. Los viejos comportamientos, tales como huir de los problemas o tener ataques de ira, no desaparecen de un día para otro. Lo más importante para cubrir las fases evolutivas no cubiertas es recibir amor, y fijar y aceptar los límites.

ES IMPORTANTE REITERAR QUE UNA CURACIÓN ESPIRITUAL NO SERÁ SUFICIENTE. TAMBIÉN DEBEN PRODUCIRSE CAMBIOS MENTALES Y DE COMPORTAMIENTO. Reprogramar la mente y crear hábitos sanos es otra pieza del puzzle. *“Cualquier cambio significativo a largo plazo, tenga éste que ver con tocar el violín o con ser una persona más franca y cariñosa, REQUIERE DE LA PRÁCTICA CONTINUADA DURANTE MUCHO TIEMPO”*¹²⁵. En este aspecto será de gran ayuda el trabajo del doctor Christopher Austin y otros semejantes. Si los padres participan en el proceso, ellos pueden encargarse de entrenar y disciplinar a su hijo en la renovación de su mente, de su cuerpo y de su espíritu. Si los padres no están presentes, entonces pueden ayudarle mentores, consejeros, su director espiritual u otras personas amigas.

8.3. CURACIÓN FÍSICA.

Hay que hacer una cantidad suficiente de **EJERCICIO, de DEPORTE y de DIVERSIÓN**, y llevar una **DIETA ADECUADA**. Puede ser útil hacer ejercicios de musculación con la ayuda de un terapeuta cualificado.

¹²⁴ H. HENDRIX, *Getting the love you want: A couple's study guide* (Nueva York, Harper Perennial, 1988), p. 119.

¹²⁵ G. LEONARD y M. MURPHY, *The live we are given* (Nueva York, Putnam, 1995), p. 8.

9. CUARTA ETAPA: CURACIÓN DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES

9.1. CURACIÓN INTELECTUAL:

- COMPRENSIÓN DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES.
- APRENDIZAJE SOBRE LAS DIFERENCIAS HOMBRE / MUJER. – RELACIONES MARITALES.

9.2. CURACIÓN EMOCIONAL:

- DUELO, PERDÓN, ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD.
- TÉCNICAS: ABRAZOS / SANACIÓN DE LA MEMORIA / JUEGOS DE ROL / PSICODRAMA / NIÑO INTERIOR.
- RELACIÓN CON EL MENTOR.

9.3. CURACIÓN FÍSICA:

- EJERCICIO, DIETA, DEPORTE Y DIVERSIÓN.
- REEDUCACIÓN DE LA CONDUCTA / TERAPIA BIOENERGÉTICA / EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
- MASAJE TERAPÉUTICO.

9.4. CURACIÓN ESPIRITUAL:

- DESARROLLAR LA AUTOESTIMA.
- EXPERIMENTAR EL PROPIO VALOR EN LA RELACIÓN CON DIOS: MEDITACIÓN / ORACIÓN / AFIRMACIONES / ESTUDIO / COMUNIDAD ESPIRITUAL.

TAREAS:

1. CONTINUAR CON TODAS LAS TAREAS DE LA SEGUNDA ETAPA.
2. DESCUBRIR LAS CAUSAS PROFUNDAS DE LAS HERIDAS HETERO EMOCIONALES.
3. CONTINUAR CON EL PROCESO DE DUELO, PERDÓN Y ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDADES.
4. ENTABLAR RELACIONES SANAS Y CURATIVAS CON PERSONAS DEL SEXO OPUESTO Y APRENDER A ENTENDER Y A APRECIAR AL SEXO OPUESTO.

9.1. CURACIÓN INTELECTUAL

En esta etapa el individuo ha de **EXPLORAR SUS POSIBLES HERIDAS** relacionadas con el padre, si se trata de una mujer, o con la madre, si se trata de un varón, o en relación con cualquier otra persona significativa del sexo opuesto. **MUCHOS HOMBRES PUEDEN HABER TENIDO UNA UNIÓN EXCESIVA Y NO SANA CON SUS MADRES**, lo mismo que muchas mujeres pueden haber tenido un apego excesivo y enfermizo a sus padres. También pueden haber sufrido abusos físicos, emocionales, mentales o (hetero) sexuales, que necesiten curación.

Para el sujeto **ES MUY IMPORTANTE ENTENDER LAS RAZONES REALES DE SU TEMOR A LA INTIMIDAD CON EL SEXO OPUESTO**. A menos que aborde estas cuestiones proyectará sus problemas no resueltos y sus necesidades insatisfechas hacia su futuro cónyuge o hacia cualquier otro amigo cercano o compañero del sexo opuesto.

En la última etapa de la recuperación también hay que **APRENDER A APRECIAR AL SEXO OPUESTO**. Entre los libros que recomiendo sobre las diferencias entre hombre y mujer y sobre las relaciones matrimoniales están: *You just don't understand*, de Deborah Tanen; *Men are from Mars, Women are from Venus*, de John Gray; *Getting the love you want*, de Harville Hendrix; *Hot monogamy*, de Patricia Love; *Dancing in the dark*, de Douglas y Naomi Moseley; *Why marriages succeed or fail*, de John Gottman; *Saving your marriage before it starts*, de Les y Leslie Parrot; *Light his FIRE y light her fire*, ambos de Ellen Kreidman y *Making love work*, de Barbara de Angelis.

9.2. CURACIÓN EMOCIONAL

En lo esencial, se sigue el mismo protocolo que en la tercera etapa, usando el diálogo de voces, la terapia conductista, los ejercicios de respiración, los juegos de rol, el psicodrama, la constelación familiar, los mentores, la curación de la memoria, la curación del niño interior, la terapia del abrazo, el análisis transaccional y las terapias bioenergéticas.

También en esta fase lo más importante es **SENTIR LO QUE SE QUIERE CURAR**. El individuo tiene que **LIBERARSE DE LA TOXICIDAD EMOCIONAL DE SUS HERIDAS HETERO EMOCIONALES**. Para algunos de los que están en proceso de recuperación, los problemas hetero emocionales no son tan significativos ni tan fuertes como los homo emocionales. Sin embargo, para otros, puede que las heridas y las necesidades hetero emocionales sean más profundas.

Siempre que sea posible, **LO MÁS EFICAZ PARA CURAR ES TRATAR DIRECTAMENTE CON LA FUENTE DEL SUFRIMIENTO**. Si se trata de un problema con la madre, el padre o algún hermano o pariente, recomiendo trabajar con la persona en cuestión. Para preparar las sesiones, les hago hacer muchos de los ejercicios de libro de la doctora Jane Myers Drew, *Where were you when I hended you, Dad?* Los cincuenta ejercicios de este libro pueden utilizarse para cualquier relación íntima del paciente.

La doctora Drew ha diseñado un **MODELO DE RECUPERACIÓN** distribuido en **OCHO ETAPAS**:

1. Ser más consciente del impacto que la persona en cuestión ha tenido en tu vida;
2. Quejarse y dar rienda suelta al dolor;
3. Hacer una nueva valoración del padre o de la persona significativa;
4. Curar al niño interior;
5. Convertirse en un buen padre para uno mismo;
6. Descubrir la enseñanza que se oculta en la herida;
7. Volver a vincularse con el padre o con la persona significativa;
8. Establecer relaciones satisfactorias¹²⁶.

Son unos ejercicios muy adecuados para preparar los encuentros con la persona o las personas que sufrieron las heridas. Pero hay que tener en cuenta que **EL INDIVIDUO NECESITA MUCHA PREPARACIÓN ANTES DE PODER RECONCILIARSE CON SUS PADRES**. Si se intenta prematuramente, la sesión puede ser perjudicial. Sería desastroso para todos los implicados. El tratamiento y la preparación previa son la clave del éxito de una reconciliación. El niño-adulto ha de haber tomado las riendas de sus pensamientos y sus sentimientos. La preparación necesaria puede requerir desde varios meses hasta varios años, según los casos.

LA TERAPIA DEL APEGO Y DE LOS ABRAZOS CON EL PROGENITOR DEL SEXO OPUESTO ES LA FORMA MÁS DIRECTA DE CURAR. Si por cualquier razón él o ella no están disponibles, entonces es interesante que participen otros mentores del sexo opuesto. Lo mejor en este caso es la ayuda de un matrimonio feliz. **ES IMPORTANTE CONSTRUIR UN VÍNCULO SANO Y NO SEXUAL** antes de lanzarse a contar datos y experiencias íntimas a una persona del sexo opuesto. **NUESTRA CULTURA ESTÁ TREMENDAMENTE SEXUALIZADA, Y LA MAYOR PARTE DE LOS HOMBRES NO SON CAPACES DE SEPARAR SEXO, AMOR E**

¹²⁶ J. MYERS DREW, *Where were you when I hended you dad?* (Newport Beach, CA, Tigre Lily Publishing, 1992), pp. 6-8.

INTIMIDAD. La mayor parte de las mujeres anhelan tener intimidad física con sus maridos. La mayor parte de los hombres piensan que el sexo es intimidad y no entienden la diferencia entre ambos.

9.3. CURACIÓN FÍSICA

Para este objetivo hay que emplear los mismos ejercicios y técnicas que se han usado en la tercera etapa. Además, puede que el individuo necesite **REEDUCAR SU COMPORTAMIENTO**. Los hombres que padecen un trastorno de atracción hacia las personas de su mismo sexo pueden tener maneras más femeninas, y las mujeres más masculinas.

En esta etapa es muy útil hacer uso de vídeos que les permitan observar sus propios comportamientos. A través de la reeducación del comportamiento, el hombre puede adquirir lo que no pudo asimilar en las primeras etapas del desarrollo infantil, es decir, conducirse y actuar como un hombre, más que como su madre o su hermana. Si por lo que sea no resulta viable usar una cámara de vídeo, entonces yo uso el espejo, de modo que el paciente pueda observar su propio comportamiento y darse cuenta de cómo puede cambiarlo. La reeducación del comportamiento la reservo para la última etapa de la recuperación, ya que el paciente tiene que haber realizado antes muchos cambios importantes.

9.4. CURACIÓN ESPIRITUAL

Se prosigue esta tarea del mismo modo como se estaba realizando en la etapa anterior. Al final, cuando el sujeto está seguro de su identidad masculina o femenina, ya está preparado para avanzar e interactuar con los demás.

10. CONCLUSIÓN

La persona en proceso de recuperación necesita **SANAR SU MENTE, SU CORAZÓN, SU CUERPO Y SU ESPÍRITU**. Necesita **TENER VERDADERA INTIMIDAD CONSIGO MISMO, CON DIOS, CON LOS DEMÁS Y CON LA CREACIÓN**.

Una noche, después de la sesión del grupo de apoyo, estaba limpiando y se me cayó un candelabro de cinco brazos en la alfombra. Había manchas rojas, verdes y blancas por todas partes. Le pregunté a Jessica, mi hija, cómo podía quitar la cera de la alfombra beige. Ella me mostró que, poniendo un papel blanco encima de la cera y planchándolo, se volvía a calentar la cera y el papel la reabsorbía. Me quedé allí sentado casi una hora, maravillado de cómo las ceras de distintos colores habían pasado de la alfombra a un montón de hojas de papel.

Mientras estaba allí sentado le pregunté a Dios: *“¿Por qué me pasa todo esto? Estoy cansado del trabajo del grupo, de aconsejar durante toda la semana, de escribir mi libro, de ser marido y padre. Estoy exhausto. ¿Hay algo que pueda aprender de todo esto?”* Con mucha claridad pude oír: *“Yo soy la plancha. Tú eres el papel. La alfombra son tus clientes y la cera es todo el dolor y las heridas que afloran a la superficie y salen de sus cuerpos. Yo soy el calor que produce la curación. Tú eres simplemente el instrumento del que me sirvo para librarles del dolor y del sufrimiento”*.

No es fácil ayudar a hombres y mujeres a curar su homosexualidad y cualquier otro peso que atribule su corazón. **SE REQUIERE TIEMPO, AGALLAS Y PERSISTENCIA**. Está claro que **EL CAMINO QUE LLEVA A UNA VIDA PLENA Y RICA NO ES EL DEL MÍNIMO ESFUERZO SINO EL DE LA DILIGENCIA Y LA DEDICACIÓN**.

Crecí en lo que se podría llamar una “familia ideal”: mi padre, mi madre, un hermano mayor y yo. Todo parecía perfecto. De hecho, por el trabajo de mi padre, éramos la envidia del pueblo. De niños viajamos a muchas partes del mundo.

No sabía lo que me estaba pasando. Era demasiado joven para recordar haber sido diferente o haberme sentido distinto. Hasta donde podía acordarme, siempre había sentido algo extraño hacia los hombres, un sentimiento que me inquietaba, que me confundía. Recuerdo vagamente la primera vez que me sentí así. Estaba en un vestuario y la imagen de un hombre desnudo frente a mí se me clavó en el pensamiento. Desde entonces ese sentimiento ya no desapareció. Era una mezcla de temor, excitación, dolor, necesidad y confusión. Lo sentía con mi hermano, con mi padre y con cualquier otro hombre con el que estuviera. En sueños y cuando estaba solo, siempre anhelaba, al tiempo que temía, la intimidad con otros hombres.

A temprana edad comencé a darme placer a mí mismo, y aquello me hacía sentirme bien. Quizá era lo único que me hacía sentirme bien en la vida. Más adelante, le enseñé a mi hermano y después lo hacíamos juntos. Por un instante me sentía bien, pero después me encontraba mucho peor. Era un modo de adormecer el dolor. Más tarde, en la adolescencia, se convirtió en una especie de adicción. Sin darme cuenta, con los años, se apoderó de mí completamente, controlando todos mis sentimientos y el sentido de mí mismo. Basé mi autoestima en que mi hermano se interesara o no por mí y, más tarde, en que otros hombres me quisieran o no.

Me convertí en un muchacho invisible. Nadie sabía lo que tenía en la cabeza y mis padres nunca se enteraron de lo que me estaba pasando ni comprendieron mi conflicto. Cuando cumplí trece años, sólo pensaba en que otro hombre tuviera relaciones sexuales conmigo, por vía anal. No estaba preocupado por nada más. Ninguna otra cosa me resultaba interesante. No podía estudiar. No podía tener amigos. Por suerte, las relaciones homosexuales estaban prohibidas, y el temor de ir a la cárcel o a que mi padre perdiera el trabajo me impedían pasar a la acción. Así que era prudente y sólo tenía relaciones sexuales con mi hermano. Ahora, cuando miro atrás, no me explico cómo conseguí sobrevivir, cómo pude vivir con tanta confusión y tanto dolor. Sin embargo, cuando todo aquello estaba sucediendo, me consideraba afortunado.

Mi padre es un buen hombre que proviene de una familia rota. Su padre se marchó y les dejó a él y a su hermana con su madre. Mi padre se centró fundamentalmente en mantener la familia, pero no tanto en atender nuestras necesidades afectivas. Para cuando me di cuenta de lo que necesitaba, ya no había ninguna relación entre nosotros. Esa necesidad, el anhelo por una presencia masculina fuerte que me guiara y me quisiera, se convirtió con el paso del tiempo en deseo sexual.

Cuando cumplí los veinte, decidí pasar a la acción. Tuve un par de relaciones homosexuales. Fue como un viaje a la montaña rusa. Se desataron todas las emociones acumuladas durante años y todas mis fantasías tomaron forma. Todo aquello fue un caos, como cuando abres una lata caliente de refresco y se esparce por todos los lados. Yo era un caos. Me di cuenta de que aquello no era lo que yo quería, de que el mundo que había imaginado no era real y de que el amor que buscaba no estaba allí.

También intenté seguir el camino “correcto”. Salí con una chica pensando que así me convertiría en heterosexual, pero tampoco funcionó.

Me costó darme cuenta de que era muy infeliz, de que mi vida era un desastre y de que quería que las cosas cambiaran. Recuerdo que tomé un tiempo para pensar. Intenté dar sentido a lo que entonces era y a lo que a partir de ese momento quería hacer. Pero los sentimientos homosexuales seguían ahí, el dolor y la confusión estaban ahí, y sobre todo, lo que había experimentado en mi piel estaba también allí. No tenía a nadie a quien contarle mi combate, a nadie con quien compartir mi dolor. Llegué a pedir ayuda a Dios, algo totalmente desacostumbrado en mí.

Buscando ayuda a mi alrededor, hablé con varias personas, desde terapeutas hasta consejeros, pero no obtuve ninguna respuesta clara. Me daba cuenta de que ellos intentaban ayudarme. Algunos comprendían

el dolor que estaba sufriendo, pero no sabían cómo ayudarme. Me sentía cada vez más frustrado. Hablé con mis padres del asunto, pero ellos eran completamente ignorantes en este terreno. Me dije a mí mismo que si había algo, en cualquier sitio del mundo, que me pudiera encontrar, lo encontraría.

Fue entonces cuando, a través de unos amigos, y como de milagro, oí hablar por primera vez de la fundación de Richard Cohen, en la que decían era posible la curación de la homosexualidad. Mis amigos pidieron su cinta de vídeo y yo la vi. Trataba del proceso de curación y me pareció tan razonable que me dije a mí mismo que aquello era lo que estaba buscando. Tardé algo más de dos años en poder ir a los Estados Unidos y ponerme en manos de Richard.

Una vez allí, escuché todas las explicaciones, fui adquiriendo todas las herramientas, vislumbré la meta hacia la que me dirigía y vi cómo llegar hasta allí. Aquello era sólo el principio. El mero hecho de conocer y entender lo que me había sucedido fue un gran alivio. Sin embargo, el trabajo acababa de empezar. La primera batalla fue aumentar mi autoestima y adquirir habilidades de comunicación. La relación con el mentor y la terapia reparadora fueron el siguiente paso. Nos veíamos dos veces por semana. La primera sesión semanal requería mucho trabajo mental. Reconstruimos mi historia familiar. Hablamos mucho y eso me ayudó a entender como comunicar los pensamientos y sentimientos, cómo afirmarme a mí mismo y cómo ser una persona más sociable y más funcional. Todo eso me ayudó a entender mejor mis estrategias mentales y a hacerme cargo de mi vida y de aquello que experimentaba.

La segunda sesión semanal se centraba más en emociones y en la expresión de sentimientos como el temor, el dolor y la ira. Se trataba de dejarme querer y aceptar, de sentirme afortunado y bien conmigo mismo, de experimentar un amor sano y duradero, de tocar y de hablar. Por primera vez, alguien se interesaba por mí sin desearme sexualmente. Se suponía que tan sólo tenía que recibir amor y disfrutarlo, y eso era para mí una batalla. Aprendí a confiar, a poner límites y a amar.

Durante dos años, nos vimos regularmente e hice mis tareas. Mientras tanto, comencé a hacer amigos, sobre todo en el grupo de apoyo que Richard había formado. Pude ejercitar las habilidades aprendidas. Se me hizo mucho más fácil manejar los sentimientos y saber de dónde nacían. Me sentía muy aliviado. Pero todavía seguía luchando con los sentimientos homosexuales. Sabía y sentía que aún había un muro alrededor de mi corazón que me rodeaba y me impedía recibir todo el amor que necesitaba para curar mi herida más profunda. Todavía había una herida en lo profundo de mi alma y aquel dolor seguía haciéndome sufrir.

Después de algún tiempo me sentí lo suficientemente fuerte como para intentar una aproximación más específica e intensa a través de un seminario de fin de semana organizado por un grupo de varones. Durante el fin de semana, fuimos, paso a paso, profundizando en las heridas de cada uno de los participantes. Tener alrededor a tantos hombres enfrentándose a sus problemas más difíciles y verlos aclarar y liberar sus sentimientos y curar sus heridas con el apoyo de especialistas me animó a arriesgarme. Me sumergí en la parte de mí que estaba herida, en el centro de mi ser. Fue un infierno. En aquellos quince minutos todo lo que había aprendido en los dos últimos años con Richard se agolpó y dio su fruto. Era el lugar apropiado y el momento oportuno. Vencí el temor y me abrí paso hasta mi muro interior. Me sorprendí de que el trabajo realizado había ido erosionando, poco a poco, pequeñas partes del muro. Ahora, con un solo soplo, se derrumbaba.

Pude volver a ver a aquel niño pequeño en el vestuario, indefenso y terriblemente asustado. Allí no había nadie que lo protegiera y lo salvara de la amenaza que tenía enfrente: el hombre desnudo. Me liberé del pánico, del temor y la rabia que sentí entonces. Sentí dolor por aquél niño inocente y por su sufrimiento. Dejé pasar aquella experiencia horrible y, cuando volví a la habitación, rodeado por todos aquellos hombres con lágrimas en sus ojos, me sentí libre por primera vez. Fue como volver a nacer. Nunca más volví a sentir aquel dolor en el pecho.

Tarde meses en que esta experiencia se hiciera un sitio en mi vida y en creerme que había sucedido de verdad. En cuanto a mis heridas comenzaron a curarse, los sentimientos homosexuales desaparecieron. Durante las semanas siguientes, fui sintiendo progresivamente el cambio, la paz y la felicidad que entonces habían nacido. Después, todos los demás aspectos de mi vida se fueron ordenando. Ya han pasado más de

dos años desde aquel fin de semana y me he convertido en la persona que aspiraba a ser. Me casé y estoy deseando afrontar los retos de la paternidad. Estoy contento conmigo mismo. No me he arrepentido ni un segundo de lo que hice ni de lo que pasé en mi proceso de curación. Hay muchas personas a las que me siento muy unido. Amo y soy profundamente amado. La vida es buena.

CAPÍTULO 8

IRA: EL ACCESO AL PODER DE LA PERSONA

“La ira existe para protegernos de los predadores. Es una respuesta automática que se dispara siempre que nos sentimos amenazados. (...) Pero, sobre todo, la ira es una reacción ante el daño o la amenaza de daño psicológico. (...) Casi siempre es una reacción frente a una autoconciencia temporalmente resentida o minusvalorada”¹²⁷.

Steven Stosny, Ph. D.

Un árbol envenenado

*Estaba airado contra mi amigo,
le hablé de mi ira y desapareció.
Estaba airado contra mi enemigo,
no se lo dije, y mi ira creció.
La regué con mis lágrimas,
día y noche las derramé.*

William Blake.

1. ¿POR QUÉ LA IRA?

La función principal de la ira fisiológica es protegernos del peligro, como sucede en el caso de la respuesta de lucha o de huida. La ira es un MEDIO DE DEFENSA. **LA PRINCIPAL FUNCIÓN DE LA IRA PSICOLÓGICA ES PROTEGERNOS DE UNA HERIDA MAYOR Y DE UN MAYOR DOLOR.**

Muchas de las personas que se sienten atraídas por las personas de su mismo sexo acumulan mucha ira reprimida. Como la ira psicológica, es una emoción secundaria que enmascara las heridas y el dolor, estas personas pierden el contacto con sus problemas y con sus heridas profundas. Me he dado cuenta de que es necesario ayudarles a acceder a la energía de la ira para que puedan recuperar las partes perdidas de sí mismos.

“Hemos debilitado nuestra capacidad de expresar los sentimientos positivos al reducir nuestra capacidad de expresar los negativos. Cuando se bloquea uno de los dos conjuntos de emociones, el otro se inhibe. Para ocultar los malos sentimientos, se tiende a ocultar los buenos”¹²⁸. Lo malo de todo esto es que cuando perdemos la capacidad de expresar nuestros sentimientos negativos, también perdemos el contacto con los positivos. La cara buena de esta situación es que cuando aprendamos a expresar de forma positiva los pensamientos negativos, entonces experimentaremos los buenos sentimientos que aquéllos bloquean.

“La ira es una emoción de supervivencia, una alarma que indica que hay necesidades no cubiertas. (...) Si no dejamos a nuestros niños que expresen su ira, aprenderán a no escuchar su verdadero yo”¹²⁹. El síndrome del “niñito bueno” crea varones desmasculinizados. El papel del niño complaciente, agradable,

¹²⁷ S. STOSNY, *Treatment manual of the compasión workshop* (Gaithersburg, MD, Compasión Alliance, 1995), pp. 13-15.

¹²⁸ W. WELCH, *Holding time* (Nueva York, Simon and Schuster, 1988), p. 46.

¹²⁹ M. WELCH, *Holding time: intensive one day seminal*, cintas de audio, 1996.

dulce traiciona la esencia de la naturaleza masculina. Un niño así actúa desde el lado más femenino de su carácter. Entre el año y medio y los tres años, ese niño no fue capaz de separarse e individualizarse respecto de su madre y de vincularse con el padre. Puede que también haya perdido la capacidad de decir “no”. La niña o la mujer demasiado dulces también han perdido el contacto con su naturaleza más agresiva y masculina. También ellas tienen un equilibrio en su ecología emocional.

En nuestro grupo de apoyo les damos un nombre: “Simpático mamón”. Y literalmente lo es. Succiona la aprobación de los demás. Cuando uno es simpático, dulce y bueno para conseguir que otro le apruebe, está succionando energía vital del otro. Es una especie de veneración idolátrica. **COMO NO SE SIENTE DIGNO DE SER QUERIDO Y COMO TIENE UNA BAJA AUTOESTIMA, LA PERSONA VIVE PARA EL RECONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS.** Su vida tiene sentido si los demás le aprueban. Si dejan de aprobarle, cambiará su acción hasta que le den su aprobado. Este tipo de conducta se denomina también *dependencia emocional, o comportamiento co-dependiente*.

No estoy criticando el hecho de ser amable o agradable. Está muy bien si estas emociones son genuinas, y si uno es consciente de quién es y no está buscando la aprobación de los demás. Mi experiencia con hombres, mujeres y adolescentes que intentan salir de la homosexualidad, y con muchos otros que sufrieron abusos, falta de cuidados o que fueron abandonados, es que **NO LOGRARON INDIVIDUARSE DE MANERA SATISFACTORIA RESPECTO DE LOS RESPONSABLES (REALES O PERCIBIDOS) DE SUS HERIDAS.** En consecuencia, de adultos continúan capitulando antes las necesidades de los demás, sin darse cuenta de sus propios sentimientos, pensamientos y necesidades. Y, cuando se dan cuenta de ellos, a menudo no los expresan por el temor a perder el poco amor que creen estar recibiendo. Dicen “sí”, cuando piensan o sienten “no”.

CUANDO EL NIÑO REPRIME LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y DESEOS QUE LE CAUSAN DAÑO, PIERDEN SU VERDADERO YO. Como resultado, nace “mister buen chico” y se intenta apartar a “mister dolor”. Por eso me he encontrado con que el uso de trabajo que tiene como objeto la ira es una parte necesaria del proceso de curación. A través de él se pueden **RECUPERAR LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES PERDIDAS QUE SE ENTERRARON VIVOS.** Los métodos bioenergéticos y de energía interior son herramientas excelentes para ayudar a desbloquear la conciencia. Cuando el cliente tiene a alguien clavado en el pensamiento, cada cierto tiempo le llevo frente a los cojines que tenemos para golpear y le hago respirar, golpear, hablar y gritar.

Insisto en que una **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA** adecuada resulta muy importante para el proceso de recuperación de los sentimientos perdidos. Cuando inspira, le hago tomar aire hacia el interior del estómago. Mientras expira, le hago golpear las almohadas con una raqueta, al tiempo que pronuncia el nombre de la persona con la que tiene sentimientos sin resolver. Es importante que mantenga la boca abierta y relajada mientras expira y dice el nombre de la persona en cuestión, o cualquier cosa que necesite decir.

Repite “papá, papá, papá, papá, papá,…” una y otra vez, hasta que consigue **ENTRAR EN CONTACTO CON SUS SENTIMIENTOS PROFUNDOS.** Una vez que ha conectado con su reserva de emociones reprimidas o no expresadas, le mando liberarlas y dejarlas marchar. Gracias a una respiración profunda continuada, el interesado **LIBERA** años de **SENTIMIENTOS REPRIMIDOS.** “¿Dónde estabas cuando tenía necesidad de ti?”, “¿Por qué no me abrazaste?”, “¿Por qué no me enseñaste a ser un hombre?”, “Te necesitaba y tú no estabas allí”. El paciente continúa de este modo, dejando que hable la voz de su niño interior.

Esto lleva su tiempo. A muchas personas les da miedo enfadarse. Quizá sus padres no les dieron permiso para expresar en casa esos sentimientos. Quizá crean que encolerizarse con su mamá o su papá no es correcto, que eso les convertiría en malas personas. Quizá crecieron en un entorno colérico y expresar la ira les desencadena sentimientos traumáticos no resueltos.

La persona totalmente desconectada de su ira necesita entrenamiento para **APRENDER PROGRESIVAMENTE A EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS.** Les enseño cómo funciona dándoles una muestra de mi disposición a expresar mi ira y les ayudo a expresar la suya. Cogemos juntos la raqueta (yo me sitúo detrás de él) y golpeamos y gritamos a la vez. Es muy importante mostrar que es correcto expresar sentimientos fuertes. **MUCHAS PERSONAS NUNCA HAN APRENDIDO A EXPRESAR DE FORMA SANA EL**

SENTIMIENTO DE LA IRA, o bien sus familias de origen rechazaban la expresión de este sentimiento. Quienes piensan que la ira es inaceptable tienen que aprender que es una emoción natural. Golpeamos juntos (trabajo bioenergético), hasta que el paciente se siente lo suficientemente cómodo como para expresar la ira él solo.

Si una persona creció en un entorno hostil, puede que tenga miedo de su propia ira o de perder el control. El niño que lleva dentro cree que morirá si se deja llevar y libera su dolor. Es una respuesta natural a las heridas profundas y al dolor. Tranquilizo al niño-adulto asegurándole que no morirá cuando exprese su ira y que yo estaré junto a él y cuidando de él. **CUANDO UNA PERSONA LIBERA LA IRA Y ENTRA EN CONTACTO CON LA HERIDA Y EL DOLOR, TERMINA EXPERIMENTANDO UN PROFUNDO DESCANSO.** Sucede en todos los casos porque es el proceso de curación natural que Dios ha puesto en cada uno de nosotros. Nuestros hijos nos lo demuestran a diario. Cuando se hacen daño gritan o lloran. Una vez que ya no tienen dolor, necesitan nuestro consuelo y amor. Entonces ya se sienten mucho mejor, pueden entender lo que pasó y usar esa información para evitar en el futuro las situaciones peligrosas.

He observado que muchas personas religiosas creen que para ser verdaderamente devotos, deben ser siempre “buenos”. Tanto el Antiguo como el Nuevo Testamento hablan de la ira. No se prohíbe esta emoción. Hablan de los modos de expresarla sana y apropiadamente: *“Las antiguas tradiciones dicen que si un hombre ama a Dios, puede hacerse santo en veinte años; pero si odia a Dios, puede hacer el mismo trabajo en dos años”*¹³⁰.

SI TENEMOS ACCESO A LA IRA REPRIMIDA CONSEGUIREMOS ENTRAR EN EL ALMA. Cuando alguien no es consciente de las sombras (heridas escondidas) de su vida, todo lo que ha de hacer es fijarse en las personas que no le gustan o que le enfadan fácilmente. Allí encontrará sus heridas. De nuevo, lo que nos disgusta no es la situación o el individuo; es el dolor no resuelto que se reaviva. Por lo general, **CULPAMOS A OTROS PAR EVITAR ENFRENTARNOS A NUESTRAS HERIDAS Y DOLORES.** Sin embargo, cuando nos abrimos al dolor y nos dolemos por nuestras pérdidas, la curación llega de forma natural. Cuando liberamos los sentimientos, necesitamos reemplazarlos por amor saludable. Por esa razón el **SANO CONTACTO FÍSICO** es una parte tan importante de la recuperación.

*“La historia de Juan Hierro cuenta que el balón de oro (niño de oro) se encuentra en el interior del campo magnético del Hombre Salvaje, una idea que para nosotros es muy difícil de entender. Tenemos que aceptar la posibilidad de que la energía verdadera y radiante del varón no está escondida, reside, o nos espera, en el dominio femenino, ni en el territorio del macho tipo John Wayne, sino en el campo magnético de la masculinidad profunda”*¹³¹.

DESPUÉS DE CURAR LAS HERIDAS, LLEGA LA COMPRENSIÓN, y uno puede asimilar las lecciones aprendidas. A través de un proceso como éste, el individuo se identifica (o se re-identifica) naturalmente con su propia identidad de género, que deja de estar encubierta. Una vez más, en el nivel más profundo, estamos hablando de un desorden de atracción sexual hacia las personas del propio sexo. Una vez que las heridas hayan desaparecido, surgirán los sentimientos de relación naturales.

Nota: Las personas que tienen problemas de ira habrán de aprender habilidades de autocontrol. Hay muchos libros y técnicas sobre el control de la ira. El trabajo de la ira al que me refiero en este capítulo es para aquéllos que han encerrado en el armario dicha parte de su personalidad.

CAPÍTULO 9

JOSEPH

¹³⁰ R. BLY, *A little book on the human shadow* (Nueva York, Harper San Francisco, 1988), p. 48.

¹³¹ R. BLY, *Iron John: A book about men*, op. cit., p. 8.

Nací en Europa y allí crecí y viví durante más de veinte años. Al echar la vista atrás siempre tengo la sensación de NO HABER TENIDO UNA INFANCIA PARTICULARMENTE FELIZ. FUI UN NIÑO MUY SENSIBLE Y POR ESO LA CONFRONTACIÓN CON LA REALIDAD ME RESULTÓ MÁS DIFÍCIL QUE A OTROS. No puedo recordar exactamente cuándo comencé a sentirme atraído por otros chicos. Sin embargo, hace algunos años, descubrí que mi tío había abusado sexualmente de mí. Cuando tenía entre tres y cinco años pasaba mucho tiempo con él. Cuando evoqué por primera vez estos recuerdos, me sentí aterrorizado al recordar los auténticos hechos que una vez tuvieron lugar. Lo más doloroso e intenso fue recordar los sentimientos conectados con el abuso, todos los SENTIMIENTOS ALMACENADOS EN MI CUERPO Y EN MI MENTE DURANTE TANTOS AÑOS. De forma virtual volví a experimentar aquellos sentimientos que tuve siendo niño. Se crea o no, ahora me siento feliz por haber recuperado ese recuerdo, por saber más acerca de todo aquello, puesto que fue un FACTOR QUE ME EMPUJÓ HACIA MIS DESEOS SEXUALES.

Mi madre estaba en casa con mi hermano y conmigo. Desde que era un infante, mi madre no me daba la oportunidad de tomar distancia de ella y de ir encontrando mi propio camino. ME EDUCARON PARA SER EL CHICO BUENO. Mi padre trabajaba mucho y no estaba casi nunca en casa, así que nadie podía equilibrar el papel de mi madre. Cuando yo tenía nueve años nació mi hermano. Desde el principio me sentí celoso viendo que él era el centro de atención en mi familia.

La etapa de la adolescencia fue una buena época en mi vida porque tenía un montón de amigos en la escuela, pero en casa seguía sintiéndome infeliz. Lo que pasó fue que MIS AMIGOS SE CONVIRTIERON EN MI FAMILIA. Tuve contactos sexuales con algunos de mis amigos de la escuela. Nos masturbábamos y practicábamos el sexo oral unos con otros, y me empezó a gustar. Por aquel tiempo encontré revistas pornográficas que guardaba mi padre, y LA MASTURBACIÓN EMPEZÓ A CONVERTIRSE CADA VEZ MÁS EN UN AMIGO DENTRO DE LA SOLITARIA VIDA DE MI CASA.

Nunca llegué a comprender por qué me sentía atraído por los chicos y los hombres. Me parecía que era una de las CARGAS más pesadas de mi vida, ya que también me gustaba estar con mujeres y no tenía duda de que quería formar una familia. Cuando terminé el bachillerato mi vida se volvió aún más CONFUSA. Un buen amigo mío comenzó a vivir abiertamente como un homosexual, en un tiempo en el que estábamos muy unidos. No sabía si yo mismo debía hacer como él.

Por entonces yo estaba enamorado de una chica que de algún modo me protegía. Pero me sentía confundido y una excursión a los Estados Unidos me ayudó a disipar la confusión. Durante el viaje conviví algún tiempo con una pareja de homosexuales. Aquello me demostró que el tipo de vida homosexual no era para mí. Tener las cosas claras me ayudó, pero seguía sintiéndome atraído por los hombres. En ese momento, en cierto modo, las cosas se pusieron más difíciles para mí, ya que estaba seguro de no querer vivir como un homosexual.

Comencé a tener encuentros sexuales con hombres, en parques y en baños públicos. Aunque no lo hacía muy a menudo, pensaba que aquello podía calmar mi necesidad de intimidad con varones. NO TARDÉ MUCHO TIEMPO EN DARMÉ CUENTA DE LO TERRIBLE QUE ERA TODO AQUELLO. Intenté evitar aquellos encuentros. En parte lo conseguí porque ME APOYABA CADA VEZ MÁS EN LA MASTURBACIÓN PARA CALMAR MIS NECESIDADES DE INTIMIDAD MASCULINA, usando pornografía gay.

Por entonces estaba estudiando en la universidad. Conocí a una amiga y ella me ayudó mucho. Gracias a ella supe de un terapeuta especializado en ayudar a personas que tenían exactamente mi problema. Lo conocí en uno de sus viajes dando conferencias por Europa. Por primera vez en mi vida hablé con alguien acerca de mis problemas y de mis deseos. Richard era comprensible y amable.

ME EXPLICÓ LAS CAUSAS PROFUNDAS DE MI SITUACIÓN. ME DIJO QUE PODÍA CURARME. ENTONCES RECUPERÉ LA ESPERANZA. Dios, que me había ayudado durante todos esos años, me daba un maravilloso regalo.

Mi plan era marcharme a América y comenzar allí la terapia. Un año después de haber conocido a Richard en Europa, llegué a los Estados Unidos. Comencé a acudir a la terapia con un colega de Richard. Fue

magnífico porque nunca antes había compartido mi historia y encontraba mucha comprensión y ayuda. ME SENTÍ COMPRENDIDO Y, POR PRIMERA VEZ EN MI VIDA, NO ESTABA SOLO.

Después de llevar un par de meses en Estados Unidos, regresé a Europa para acabar la universidad. Tenía decidido regresar a Estados Unidos y pasar un período mayor para profundizar en la terapia y **FORMAR UN GRUPO DE APOYO**. En mi país de origen encontré buenos amigos que me apoyaron de forma incondicional y en especial un buen amigo que conocía mi historia y que, literalmente, estaba dispuesto a ayudarme en todo lo que necesitara. Me tuvo en sus brazos y practicó deporte conmigo, salimos juntos y también juntos trabajamos en algunos proyectos en el campus de la universidad.

Por aquel tiempo también conocí a la que iba a ser mi mujer y desde el principio le hablé de mi atracción hacia los hombres. Me dijo: *“Juntos lo superaremos”*. Me acompañó de vuelta a los Estados Unidos. Me puse en terapia con Richard y me uní a su grupo de apoyo. También conocí a un “compañero curativo”, que me ayudó mucho. A veces era muy duro, pero aprendí cada vez más acerca de mí mismo. **DESCUBRÍ MI NIÑO INTERIOR**, lo que me ayudó enormemente a **CURAR LAS HERIDAS DE MI PASADO**.

Hoy me doy cuenta de que he recorrido un largo camino. En raras ocasiones todavía siento atracción hacia algún hombre. Pero he aprendido que eso es sólo un **INDICADOR** de que hay algo que no funciona, algo de lo que no me estoy haciendo cargo de modo correcto. Cuando afronto esos temas, esas atracciones desaparecen de inmediato. Me siento muy bien. Estoy agradecido a los que abrieron el camino para este tipo de transición personal.

COMENTARIOS

Trabajé con Joseph durante dos años. En aquel período consiguió unos progresos enormes. Una de las partes más importantes de su terapia fue el **COMPRENDER A SU NIÑO INTERIOR**. Joseph no sólo tenía problemas con la **MASTURBACIÓN COMPULSIVA** y los **COMPORTAMIENTOS SEXUALES ANÓNIMOS**, también tenía un trastorno en la alimentación. **LA COMIDA Y EL SEXO ERAN SUS MODOS DE CALMAR EL DOLOR. COMIDA Y SEXO SIGNIFICABAN AMOR.**

Cuando puso en práctica el método que se recoge en el libro de Capacchione descubrió un mundo completamente nuevo. Por su disciplina a la hora de poner en práctica el trabajo de su curación, **SU VOZ INTERIOR EMPEZÓ A DESENTERRAR CADA VEZ MÁS COSAS DE SU PASADO Y DE SU SITUACIÓN ACTUAL**. Joseph se convirtió en un buen padre para su “familia interior”. **CUANTO MÁS ESCUCHABA, MÁS APRENDÍA**. Debido a esto y a sus relaciones sanas con otros hombres, sus deseos homosexuales desaparecieron con naturalidad.

Joseph también tuvo que descubrir una nueva palabra fantástica, que no formaba parte de su vocabulario ni en inglés ni en su lengua nativa. Esa palabra era “no”. Como él mismo ha contado, **CRECIÓ SIENDO EL “NIÑO BUENO” DE SU MAMÁ Y DE LOS DEMÁS**. Dentro de su trabajo de recuperación, hicimos un montón de actividades bioenergéticas para despertar su energía masculina. **CUANDO AL FIN JOSEPH DIO RIENDA SUELTA A SUS SENTIMIENTOS, OCÉANOS DE RABIA Y DOLOR CONTENIDOS SE LIBERARON**. El grupo de apoyo supuso un tremendo beneficio para él, y también él resultó ser un don para el grupo, **COMPARTIENDO SU INTERIOR CON LOS DEMÁS**. Así, él mismo se convirtió en mentor de otros recién llegados.

Cuando nos acercábamos al final de nuestro trabajo, Joseph invitó a toda su familia a que fuera a América para tener una maratónica sesión en la que debían abrazarse. Fue capaz de estar en los brazos de su madre y de decirle cuánto dolor había experimentado por su carácter sobreprotector. Lloraron juntos. Ella le pidió perdón por no haberse dado cuenta de que lo que había hecho había lastimado a su hijo profundamente.

También su padre lo tuvo en sus brazos, y Joseph lloró como un niño que había anhelado el afecto y la atención de aquél. Le contó cuánto le había echado en falta cuando estaba fuera de casa trabajando y con sus amigos por las noches. *“¿Por qué no me llevaste nunca contigo al trabajo?”* También ellos lloraron. Su padre se disculpó y por fin Joseph pudo sentir los fuertes brazos de su padre abrazándole. Ahora su relación

profundiza cada vez que se ven. Joseph le ha pedido a su madre que durante un tiempo se retire un poco para permitir esa profundización entre él y su padre.

Durante la sesión en la que toda la familia se abrazó, también tuvo lugar otro acontecimiento sorprendente. Joseph fue capaz de pedir perdón a su hermano pequeño por la forma abusiva en la que le había tratado motivado por los fuertes celos que sentía hacia él. Su hermano también liberó su dolor y expresó todo lo que había sufrido por eso. Se abrazaron, doliéndose juntos y recuperando la unión entre sus corazones. Por último, el hermano pequeño compartió con sus padres el dolor que le habían provocado con sus peleas entre ellos. **TODA LA FAMILIA SE ABRAZÓ, TODOS LLORARON, LIBERANDO ASÍ AÑOS DE DOLOR SILENCIADO.**

Para esta familia fue un **NUEVO COMIENZO**. Hoy, Joseph está cada vez más enamorado de su mujer. Tienen una buena vida sexual, sus deseos por los hombres han desaparecido y están esperando su primer hijo.

CAPÍTULO 10

EL TACTO: LA NECESIDAD DE VÍNCULOS Y DE APEGO

*“La impersonalidad de la vida en el mundo occidental ha llegado a tal punto que hemos producido una raza de intocables. Nos hemos convertido en **EXTRAÑOS LOS UNOS PARA LOS OTROS**, no sólo al evitar sino al prevenir cualquier forma de contacto físico innecesario. Somos **FIGURAS SIN ROSTRO** en un paisaje atestado de gente: **SOLITARIOS** y a la vez **CON MIEDO A LA INTIMIDAD**. En la medida en que es así, todos nosotros nos hemos rebajado. Debido a esa incapacidad de tocarnos hemos fracasado en la creación de una sociedad en la que la gente se toque en más sentidos que en el físico.*

*Con nuestras personalidades faltas, y asumiendo la imagen que los demás tienen de cómo deberíamos ser, no es sorprendente que estemos **INSEGUROS ACERCA DE QUIÉNES SOMOS EN REALIDAD**. Portamos una **PERSONALIDAD FALSA** que se nos ha impuesto como un **TRAJE INCÓMODO** y que no es de nuestra talla; a veces nos sentimos **TRISTES** y **NO COMPRENDEMOS** y nos preguntamos cómo hemos llegado a este punto. Como dice Willy Loman en *La muerte de un viajante*, “Sigo sintiendo que todo es provisional”.¹³²*

Ashley Montagu

1. EL PODER CURATIVO DEL TACTO

La comprensión del alcance del sentido del tacto es fundamental para entender el funcionamiento de la relación con el mentor como método terapéutico. **EL TACTO ENCIERRA EL MAYOR PODER CURATIVO DEL MUNDO**. La cuestión del tacto resulta muy incómoda para la mayoría de la gente. Como terapeuta, marido y padre, practico y aliento el **TACTO SALUDABLE**.

El tacto es un componente necesario del proceso de curación. Como me solía decir un terapeuta: *“Primero quita las malas hierbas y después planta las semillas”*. Primero hay que quitar todas las cosas malas y después reemplazarlas con buenas. Las “cosas malas” son las **HERIDAS HOMO EMOCIONALES** y **HETERO EMOCIONALES**. Las “cosas buenas” pueden consistir fácilmente en el tacto y el roce saludables y

¹³² A. MONTAGU, *Touching: The human significance of the skin* (Nueva York, Harper and Row, 1986), XIV.

curativos. LOS HOMBRES Y LAS MUJERES QUE SE SIENTEN ATRAÍDOS POR LAS PERSONAS DE SU SEXO SUELEN HABERSE VISTO PRIVADOS DEL TACTO DE LOS DEMÁS, O AL MENOS PRIVADOS DEL TACTO EN UN MODO SANO. Es un trastorno del crecimiento a una FALTA DE APEGO CON EL PROGENITOR del propio sexo y/o del sexo opuesto.

Las personas que están saliendo de la homosexualidad pueden necesitar una significativa inversión de tiempo, tacto y conversación. Por favor, insisto en que hay que darse cuenta de que LA ESENCIA DE LA ATRACCIÓN HACIA LAS PERSONAS DEL MISMO SEXO ES UNA FALTA DE VÍNCULOS:

- Desvinculación respecto a los PADRES (especialmente el del mismo sexo que el hijo);
- Desvinculación respecto del PROPIO GÉNERO;
- Desvinculación del PROPIO CUERPO;
- Desvinculación DE LOS DEMÁS;
- Desvinculación de la PROPIA ALMA.

No se puede minusvalorar el PODER CURATIVO DEL TACTO. Debe administrarse con gran COMPASIÓN, SENSIBILIDAD Y COMPRENSIÓN. Hacer las cosas a su tiempo lo es todo. Empujar a la persona a que tenga un roce físico con otras sin haberle hecho descubrirse a sí misma puede resultar tan destructivo como impedirle cualquier forma de tacto. Por tanto, como he mencionado antes, primero el individuo que sale de la homosexualidad debe pasar por el PROCESO DE MADURACIÓN DE LA CONDUCTA Y DE REPARACIÓN COGNITIVA. Después debe aprender a CONOCER SU MUNDO INTERIOR mediante el trabajo con el NIÑO INTERIOR u otros medios que le ayuden a conocer sus sentimientos, pensamientos y necesidades. A medida que va centrándose y estabilizándose, encontrar mentores que le asistan en su programa de curación acelerará en gran medida la recuperación.

2. HAY QUE ADMINISTRAR EL TACTO.

EL TACTO HAY QUE ADMINISTRARLO CORRECTAMENTE, EN EL TIEMPO OPORTUNO, Y POR LAS PERSONAS APROPIADAS. De otro modo podría reforzar modelos insanos y/o el abuso. La persona adecuada para proporcionar un tacto saludable debe estar segura de su propia identidad de género. Los mejores para ofrecer un contacto físico sano son los HOMBRES Y MUJERES FELIZMENTE CASADOS.

Si no se puede disponer de los padres del sujeto o simplemente no quieren prestarse, yo propongo a mis clientes que encuentren mentores que estén dispuestos a facilitarles ese tacto saludable. Para muchos ésta ha sido una tarea en extremo difícil y frustrante. ANHELAN RECIBIR LO QUE NO LOGRARON EN SU PRIMERA INFANCIA Y EN SU ADOLESCENCIA. “DIOS ES EL AMOR DEL BESO DE NUESTRA MADRE, Y EL CÁLIDO Y FUERTE ABRAZO DE LOS BRAZOS DE NUESTRO PADRE¹³³”. Sin embargo, lo que se encuentran son hombres y mujeres temerosos de abrazarles o tocarles.

“Le pedí que me abrazara y huyó despavorido”. “¿Por qué motivo mi párroco o las personas de mi parroquia no me apoyan en este modo de recuperación?”. “Se lo he pedido a muchas personas, pero todos me dieron un no por respuesta”. He oído estos comentarios y preguntas realizados por mis clientes muchas veces. A la mayoría de la gente le horroriza tener que abrazar o tocar a la persona que está recuperándose. Sé que esto se debe al temor. *“Cuando se trata de temores, solemos temer la mayor parte de las cosas que no comprendemos. Si tu comprensión de la homosexualidad es escasa, puede que seas reactivo a implicarte en el asesoramiento de homosexuales o puede darte miedo relacionarte con ellos”¹³⁴.* El temor es una emoción primaria, creada para protegernos de lo que no comprendemos. La educación y la comprensión sirven para calmar los miedos irracionales.

Hace poco leí un libro del doctor Paul Brand titulado *El regalo del dolor*, que trata del trabajo de toda su vida con los leprosos. Existen paralelismos sorprendentes entre la lepra y la homosexualidad. La lepra es un trastorno neuronal por el que el paciente pierde la sensación de las extremidades de su cuerpo. Supone una radical separación respecto de los sentidos en las manos, pies y/o los músculos faciales. Después de

¹³³ J. WARNER WATSON, *My little goleen book about God* (Racine, WI: Goleen Books Publishing, 1956).

¹³⁴ E. WILSON, *Counseling and homosexuality* (Waco, TX, Word Books, 1988) p. 35.

ayudar a los leprosos a curarse de este trastorno neuronal y de reeducarlos para que vivan sin sensaciones en sus extremidades, el doctor Brand les mandaba de vuelta a sus poblaciones para que vivieran vidas productivas y saludables. A su vuelta, la familia y los miembros de su comunidad manifestaban temor a relacionarse con ellos. Tenían miedo de contagiarse la lepra. El doctor Brand explica que la lepra no es una enfermedad contagiosa.

A raíz de ello el doctor Brand y sus colegas se dieron cuenta de que lo siguiente que debían hacer era educar a los familiares y a los vecinos acerca de la verdadera naturaleza de la lepra. Una vez que lo hubieron hecho, el miedo comenzó a desvanecerse. *“El miedo y la superstición se disolvieron conforme se dieron cuenta de la naturaleza de la enfermedad. Escucharon las historias de los nuevos pacientes, serenos, sin miedo. USARON LA MAGIA DEL TACTO HUMANO”*¹³⁵. Sin el temor de contagiarse la lepra, los familiares, los amigos y los vecinos comenzaron a abrazarles y a tocarles. **EL PODER CURATIVO DEL TACTO SANA TANTO AL QUE LO DA COMO AL QUE LO RECIBE.**

Las reacciones de la gente ante la lepra y ante la homosexualidad son bastantes semejantes. Tememos lo que no comprendemos. Cuando comprendemos lo que tememos, las murallas se desploman y aprendemos a abrazarnos. Puede que también temamos de los demás lo que reprimimos o suprimimos en nosotros mismos. **LA MAYOR PARTE DE LOS VARONES EN NUESTRA CULTURA ALBERGA HERIDAS RELACIONADAS CON SU PADRE, POR NO HABER EXPERIMENTADO UNA VINCULACIÓN, UN APEGO SUFICIENTE CON SUS PADRES.** Creo que si un hombre tuviera la experiencia de un padre participativo, cariñoso y comprensivo, sería natural para él acercarse y abrazar a otro hombre. **LOS HOMBRES EN ÉSTA Y EN OTRAS CULTURAS HAN SIDO PRIVADOS DEL TACTO Y REPRIMIDOS EMOCIONALMENTE.**

“DESDE LA PRIMERA INFANCIA, LOS NIÑOS APRENDEN A SUPRIMIR SUS EMOCIONES, mientras que las niñas aprenden a expresar y controlar todo el abanico de los sentimientos. (...) Es más fácil que un hombre asemeje ser emotivo con ser débil y vulnerable, porque se le ha educado para actuar más que para expresar lo que siente”¹³⁶ (un amigo mío me dejó claro que esto también puede ser cierto para muchas chicas. También ellas pudieron tener que reprimir sus sentimientos si vivieron en ambientes desequilibrados).

3. DÉFICIT RESPECTO AL PROPIO SEXO

Como afirma Ashely Montagu: **“EN RESUMEN, UNO APRENDE A AMAR NO PORQUE SE LE INSTRUYA PARA ELLO, SINO PORQUE ES AMADO”**¹³⁷. En su libro *Recovering from co-dependency* (*“Recuperarse de la co-dependencia”*) los doctores Laurie y Jon Weiss afirman que **“LOS ADULTOS-NIÑOS QUE NO ESTABLECIERON ADECUADAMENTE VÍNCULOS SUELEN PASAR SUS VIDAS EN BUSCA DE UN AMOR INCONDICIONAL, Y EN LUGAR DE ELLO ENCUENTRAN UNA RELACIÓN DE CO-DEPENDENCIA”**¹³⁸.

Si un hombre no ha establecido suficientemente una vinculación con su padre, entonces tiene un **DÉFICIT EN RELACIÓN A SU PROPIO SEXO**. En la mayoría de los hombres esto no es visible ni se manifiesta en forma de sentimientos de atracción hacia los de su propio sexo. Sin embargo, en muchas culturas se acepta que los hombres no compartan sus sentimientos y estén centrados en el actuar, el hacer, estén “super-sexuados” y no aprendan a comunicarse. **CREO QUE LA MAYOR PARTE DE LOS VARONES ESTÁN DEMASIADO CENTRADOS EN EL SEXO PORQUE NO HAN RECIBIDO SUFICIENTE CUIDADO Y AFECTO, Y CARECEN DE CUALQUIER CONTACTO CON SUS SENTIMIENTOS MÁS ÍNTIMOS.** Es frecuente que los varones se estimulen sexualmente saltando por encima de las sensaciones de la zona media de su cuerpo (vientre, estómago, pecho y corazón), realizando una conexión inmediata entre su cabeza y sus genitales. **LA LUJURIA POR LAS MUJERES (en el caso de los hombres) ES TAN NO SANA COMO LA ATRACCIÓN HOMOSEXUAL. AMBAS REPRESENTAN UNA DESVINCULACIÓN DEFENSIVA (una respecto del progenitor del mismo sexo, y la otra respecto del progenitor del sexo opuesto).**

¹³⁵ P. BRAND Y P. YANCY, *The gift of pain* (Grand Rapids, MI, Zondervan Publishing House, 1997), p. 157.

¹³⁶ J. GOTTMAN, *Why marriages succeed or fail... And how you can make yours last* (Nueva York, Simon and Schuster, Fireside, 1994), p.143.

¹³⁷ A. MONTAGU, *Touching: The human significance of the skin*, op.cit., p. 38.

¹³⁸ L. WEISS Y J. WEISS, *Recovery from co-dependency: It's never too late to reclaim your childhood* (Littleton, CO, Empowerment systems, 1988) p. 97.

Una ocasión en la que nuestra cultura acepta que los hombres se toquen es tras la victoria en un encuentro deportivo. Cuando vemos un partido de béisbol y un equipo gana, los hombres se abrazan abiertamente y se achuchan unos a otros, compartiendo su victoria. Sin embargo, en general se reprueba esa misma demostración de afecto entre varones cuando se da fuera del terreno de juego. Si los hombres demuestran a las claras ese tipo de afecto entre sí, de inmediato se sospecha de su orientación sexual.

ESTA CONFUSIÓN ACERCA DEL AMOR, EL SEXO Y LA INTIMIDAD NOS ATRAPA DENTRO DE ADICCIONES Y TRASTORNOS. CUANDO PRIVAMOS AL CUERPO, EL ALMA Y EL ESPÍRITU DE UN CONTACTO SALUDABLE Y FRECUENTE –quiero decir diario- ENFERMAMOS MENTAL, EMOCIONAL, FÍSICA Y ESPIRITUALMENTE. Para un repaso de nuestra indeleble necesidad de contacto físico recomiendo la lectura del libro de Ashley Montagu *El tacto: el significado humano de la piel* y también el libro de la doctora Martha Welch, *Tiempo de abrazarse*, que es otro ejemplo de los poderes curativos de un contacto sano.

ES ABSOLUTAMENTE NECESARIO ESTABLECER VÍNCULOS SALUDABLES EN LO RELATIVO AL TACTO. Hay personas que tienen un tipo de vínculos que son demasiado permeables y permiten que los demás les toquen incluso de modo inconveniente. Otros tienen murallas alrededor de su corazón y no permiten que nadie se acerque ni les toque. Se esté luchando o no con la homosexualidad, LA FALTA DE UN CONTACTO SANO NOS MANTIENE PRISIONEROS DENTRO DE NUESTROS CUERPOS Y EMOCIONALMENTE ATROFIADOS DENTRO DE NUESTRAS ALMAS. “*Quienes no han obtenido una estimulación (contacto, tacto, sano) adecuada se quedan como ENCERRADOS DENTRO DE SU PIEL, y actúan como si la piel fuera una barrera que les enclaustra, y así, si se les toca, lo entienden como un asalto a su propia integridad*”¹³⁹.

Debemos señalar que muchos e los varones con adicciones sexuales con los que he trabajado no querían de ningún modo que se les tocara o abrazara. ABRAZARSE SIGNIFICA INTIMIDAD, Y LA INTIMIDAD ESTIMULABA EL DOLOR. El cuerpo no miente. Por esa razón, la intimidad para muchos significa dolor. MUY DENTRO DE LA MUSCULATURA DEL CUERPO SE ESCONDEN LAS HERIDAS LATENTES. LOS ENCUENTROS SEXUALES ANÓNIMOS SON MODOS “SEGUROS” DE OBTENER UNA GRATIFICACIÓN FÍSICA SIN IMPLICARSE EN UNA INTIMIDAD EMOCIONAL. Por supuesto se trata de una GRATIFICACIÓN EFÍMERA QUE CONDUCE A ADICCIONES.

HE OBSERVADO QUE CUANTO MÁS ALEJADO ESTÁ EL SUJETO DE SUS PROPIAS HERIDAS INTERIORES, MÁS EXTREMA ES SU ACTITUD EN LO RELATIVO A DAR Y RECIBIR UN CONTACTO SANO. En un extremo se encuentra el horror al ser tocado o tocar a otros. En el otro se sitúa la insaciable necesidad de tocar y de ser tocado. He descubierto que ambos síntomas representan una forma extrema de desvinculación respecto de las propias heridas interiores y de las necesidades insatisfechas.

*“Es un hecho sorprendente que para cuando el ser humano ha alcanzado los tres años de edad haya desarrollado virtualmente el tamaño de un cerebro adulto completo. El volumen medio de un cerebro en un niño de tres años es de 960 cm³, mientras que el volumen medio de un humano adulto es de 1200 cm³. (...) En otras palabras, AL FINAL DEL TERCER AÑO DE SU VIDA, UN SER HUMANO HA DESARROLLADO CASI EL 90 % DEL CRECIMIENTO TOTAL DE SU CEREBRO. (...) Casi dos tercios del crecimiento total del cerebro humano se alcanzan para el final del primer año”*¹⁴⁰.

Por ese motivo la mayor parte de los psicólogos afirma que NUESTRAS PERSONALIDADES ESTÁN BÁSICAMENTE FORMADAS CUANDO TENEMOS TRES AÑOS DE EDAD. Si una persona no recibe suficiente CONTACTO y no lo tienen EN BRAZOS lo suficiente para esa edad, entonces desarrollará un profundo sentido de PRIVACIÓN y de DESVINCULACIÓN. Cuando alguien recibe un contacto inadecuado también se desvincula y se retrae emocionalmente. Como alternativa, EN LA ADOLESCENCIA Y EN LA EDAD ADULTA PUEDE IR TRAS RELACIONES SEXUALES QUE DEN SATISFACCIÓN A SUS NECESIDADES DE LAZOS Y APEGOS SANOS, QUE PERMANECEN SIN CUMPLIR.

4. EL MENTOR DE LA PERSONA CON TRASTORNOS DE ATRACCIÓN HACIA LOS DE SU MISMO SEXO.

¹³⁹ A. MONTAGU, *Touching: The human significance of the skin*, op.cit., p. 126.

¹⁴⁰ *Ibid.*, p. 54.

Invito a todos aquéllos que quieran ayudar a las personas que se están recuperando a que se hagan mentores y a que vean a quienes padecen este desorden como si fueran niños. **AUNQUE HABITEN CUERPOS DE ADULTOS, EN CUANTO AL DESARROLLO SON NIÑOS PEQUEÑOS.** Por supuesto esto no les sucede sólo a quienes tienen un desorden que les lleva a sentirse atraídos por los de su sexo. **SEGÚN MI OPINIÓN, ESTE PROBLEMA AFECTA A LA MAYOR PARTE DE LA POBLACIÓN.** La diferencia básica está en que los demás son capaces de ocultar sus necesidades insatisfechas con modos socialmente más aceptables o en que recurren a adicciones más aceptadas por la sociedad. Sin embargo, el resultado que tenemos es **UNA SOCIEDAD ATROFIADA Y NO SANA.**

Si no hubiera logrado el contacto físico cariñoso, alentador y formativo de muchos varones y mujeres, ahora no estaría aquí. **FUI HERIDO POR UN CONTACTO FÍSICO INDEBIDO CON UN VARÓN, Y NECESITABA CURARME MEDIANTE EL CONTACTO FÍSICO APROPIADO DE UN VARÓN.** De no haber sido porque Phillip, Peter y Russell me abrazaron mientras lloraba las profundas pérdidas de mi pasado no habría logrado derribar los muros del dolor. Estos hombres valientes estaban dispuestos a abrazarme y a sostenerme durante todo el tiempo en que debía dolerme por enormes cantidades de sufrimiento acumulado. Sin su coraje y su valor no hubiera logrado pasar por las noches oscuras de mi vida.

LOS ABRAZOS DAN RESULTADO. Los mejores mentores son los padres si están dispuestos, preparados, capacitados y quieren participar. En primer lugar recomiendo al padre y a la madre para que sean los portadores de un contacto físico sano y lleno de amor. Si no están dispuestos, no se sienten capaces o no quieren, entonces **ES NECESARIO QUE HOMBRES Y MUJERES DE DIOS CUBRAN ESE VACÍO.** Pienso que si la congregación de una iglesia, sinagoga o mezquita se reuniera y juntos colmaran las necesidades de los que sufren de este desorden, la curación se daría mucho antes y en una forma muy hermosa. Sería una verdadera forma de poner la fe de uno en práctica.

Esto es lo que dijo Pete, que fue mentor de un varón a quien yo asistí:

“Vi por primera vez a Rob en la puerta de mi casa y le saludé con un fuerte abrazo. Era simpático, pero me di cuenta de que se sentía incómodo al no saber bien si yo le aceptaba o era uno más de los varones heterosexuales que le juzgaban.

Pronto Rob se dio cuenta de que **YO LE QUERÍA TAL COMO ERA,** y que quería ayudarle a descubrir su identidad masculina. Aquella noche, en la cena, hablamos abiertamente de su pasado y de en qué fase de la recuperación se encontraba. La amistad y los lazos entre nosotros se iba fortaleciendo.

La tarde siguiente, Rob volvió a casa y seguimos nuestra conversación. Entonces comenzamos una sesión en la que yo le acogí en mis brazos. Le acuné, como haría un padre con su hijo, y le animé para que hablara de sí mismo y de su pasado. Al principio, ambos nos sentíamos un poco incómodos, pero en unos minutos superamos esa barrera y los auténticos sentimientos y emociones comenzaron a aflorar. Lloró y se lamentó intensamente por su infancia robada. Yo le aseguraba que Dios le quería y que yo le brindaba un sano amor de hombre. Le animé a que siguiera hablando de lo que estaba en su corazón. Fueron momentos de sinceridad y de crecimiento para ambos, yo como el padre y Rob como el hijo.

En una de esas tardes, Rob y yo (ambos adultos de mediana edad) nos pusimos a jugar a lanzarnos pelotas de béisbol en mi jardín. Él me había comentado previamente que el no haber tenido habilidad para los deportes le había provocado dolorosas cicatrices en su alma. Al principio, Rob estaba rígido y no sabía cómo actuar. A medida que nos fuimos lanzando la pelota mutuamente varios centenares de veces, se le veía relajarse y disfrutar de la experiencia. Su movimiento de lanzar la pelota se fue suavizando, y como yo le animaba y le enseñaba cómo hacerlo, la sonrisa en su cara se iba haciendo cada vez mayor. ¡Era un placer verle moverse ante mis ojos! Mientras estábamos jugando le pedí varias veces a Dios que ayudara y animara a Rob. ¡Y lo hizo! Para Rob aquella experiencia supuso un hito y para mí fue una verdadera emoción verle crecer”.

OJALÁ QUE TODOS LOS MAYORES DE NUESTRO PAÍS PUDIERAN SER MENTORES DE LA JUVENTUD. ESTA CULTURA DE PLÁSTICO Y MATERIALISTA HA ECHADO A UN LADO A NUESTROS ABUELOS Y ABUELAS, Y EN SU LUGAR SE HAN PROPUESTO OTROS MODELOS DE “REALIZACIÓN” MÁS JÓVENES Y MODERNOS. ES UNA TRAICIÓN A NUESTRA SUPERVIVENCIA. Dentro de los corazones y de las

mentes de nuestros mayores se esconde la sabiduría y los tesoros de toda una vida. Cuando les pedimos que nos asistan en nuestro itinerario, conectamos nuestro presente con nuestro pasado y nuestro futuro.

“La piel es el mayor órgano del cuerpo humano. Supone el 18 % de nuestro peso corporal y abarca casi 2 m². (...) Después de recibir un masaje, un grupo de personas realizó un examen de matemáticas mucho más rápidamente y con menos errores. (...) “América padece una epidemia de hambre dérmica”, sostiene la doctora Tiffany Field, directora del Instituto de Investigación del Tacto de Miami (TRI). El TRI llevó a cabo un trabajo con voluntarios mayores de sesenta años a los que durante tres semanas se les dieron sesiones de masaje y después se les enseñó dar masajes a niños muy pequeños, en preescolar. Dar masajes resultó aún más beneficioso que recibirlos. Los mayores tenían menos depresiones, menos tensión hormonal y se sentían menos solos¹⁴¹”.

CAPÍTULO 11

BONNIE

Para mí la esperanza ha sido vital. A pesar de los traumas y de las heridas de mi vida, siempre tuve esperanza y por eso quiero compartir mi historia, para *“dar cuenta de la esperanza que hay en mí”* (1 Pe 3, 15).

La palabra *lesbiana* era sencillamente una palabra de ocho letras. *Lesbiana*. No adopté el adjetivo hasta que tenía quince años, pero no recuerdo qué edad tenía cuando me di cuenta por primera vez de que no me sentía a gusto siendo una chica. Tenía un hermano cinco años mayor que yo y otro que sólo me sacaba catorce meses, así que mi concepción fue, más que probablemente, un fallo. Me “añadí” a mis hermanos y me fui volviendo un “chicazo”.

Mi madre iba a una universidad de fama mundial y tenía una gran carrera en una profesión de prestigio. No se incorporó al mercado de trabajo hasta que comencé el colegio. Me sentía muy próxima a ella, muy vinculada a ella. Mi padre daba la impresión de ser una persona muy valiosa, pero nunca pareció ser tan inteligente como mi madre. Él tuvo una educación alemana y raramente daba muestras de afecto o de cariño. Manejaba una disciplina estricta: primero imponía los castigos y después preguntaba. En casa siempre estaba ocupado haciendo pequeñas chapuzas y otros hobbies. Daba la impresión de que se preocupaba por mi madre, y mientras ella estuviera contenta, él también lo estaba.

Cuando tenía tres años mi mundo cambió. Sufrí traumas que había de reprimir durante treinta años. Mi abuelo materno murió tres días después de mi tercer cumpleaños. Apenas lo recuerdo ni le recuerdo a él. En su terrible dolor, MI MADRE SE ALEJÓ DE MÍ. Me volví solitaria. Se podría decir que no guardo ningún recuerdo de aquella época.

Afortunadamente durante mi infancia y mi adolescencia recibí el influjo de la religión. Toda la familia acudía con regularidad a la iglesia y participaba en muchas actividades como el coro, las vacaciones de estudio de la Biblia y grupos juveniles. Si echo la vista atrás me doy cuenta de que yo participaba en todas aquellas actividades para complacer a mis padres y para aplacar a un Dios a quien yo veía como un gran juez. Sin embargo, ahora me doy cuenta de que esta formación religiosa me permitió conocer a Dios en un modo que él podía usar como trampolín mientras me iba conduciendo hacia una relación personal con Él.

Conforme se acercaba la pubertad, de algún modo me sentía atraída hacia los varones, mientras que al mismo tiempo sentía un interés desordenado hacia mis amigas. Había una hacia la que me sentía especialmente atraída, lo que me preocupó. Aquello me parecía anormal, así que nunca le conté lo que sentía.

¹⁴¹ G. HOWE COLT Y A. HOLLISTER, “The magic of touch”, *Life* (agosto 1997), pp. 53-62.

Tenía mucho miedo. AL DESEAR ESTAR SIEMPRE CON ELLA LO QUE BUSCABA ERA SU AFECTO. Una noche que dormí en su casa, como suelen hacer las adolescentes normales, me aproveché de la situación y la toqué mientras dormía. Fue electrizante, pero me dejó un sentimiento de culpa.

Cuando comencé el bachillerato seguía sintiéndome atraída por los chicos, pero yo no les atraía. Eso hizo que mis sentimientos homosexuales aumentaran. Mi primer amor fue hacia una chica más joven. Era solitaria y sus compañeras la dejaban de lado. Aunque no manifesté sexualmente mis sentimientos hacia ella de modo abierto, pasaba excesivo tiempo con ella y disfrutaba con su proximidad y cuando nos rozábamos de manera sutil. Un día mientras dormía en su casa tuve un intenso deseo de tener relaciones sexuales con ella. Antes de que mis sentimientos llegaran a expresarse físicamente, ella y su familia se marcharon a otra ciudad.

Mi amor secreto y mis sentimientos sexuales quedaron patentes ante mis padres por error, en una carta que yo había escrito a mi amiga después de que su familia se trasladara. Mis padres me llevaron al psicólogo, que concluyó que se trataba de una etapa normal de mi desarrollo y que esa atracción desaparecería cuando madurara.

Dentro de mí crecía el vacío y eso me producía sentimientos de confusión, de ira, de miedo, de soledad y de queja. Necesitaba el amor y la intimidad de una mujer. Mi determinación de satisfacer esa necesidad fue creciendo. En mi segundo año de bachillerato conocí a una chica que estaba necesitada de amistad. Percibí que no me rechazaría. Parecía un alma desesperada, alguien que haría cualquier cosa para obtener amor. No opuso resistencia a mis intenciones. Al principio no la quería, pero conforme íbamos compartiendo nuestras vidas y cuerpos, nos íbamos haciendo más dependientes la una de la otra. Cuando me fui a la universidad tenía toda la intención de irme a vivir con ella cuando terminara los estudios.

En nuestra relación nunca nos libramos del sentimiento de culpa. Ella participaba activamente en su iglesia y yo lo hacía en la mía. Ambas conocíamos la Biblia, pero queríamos que Dios bendijera nuestro amor. Fuimos a ver al pastor de mi iglesia y nos reunimos con él durante algunas semanas. Él nunca nos dijo que era un pecado y nunca nos condenó, pero podía percibir nuestro malestar. Nos animó a romper nuestra relación. Para él resultaba evidente lo poco sano de nuestro comportamiento, pero nos encontrábamos en tal lío, tan necesitadas y tan adictas, que creíamos que era imposible cambiar.

Cuando comencé la universidad vivía a kilómetros de distancia de mi amante. Varias veces intenté acabar con nuestra relación, pero no pude. Aunque era inmoral y socialmente inaceptable, no estaba preparada para abandonarla. Llegué a considerar el suicidio.

Los miembros de un grupo religioso en el campus se hicieron mis amigos. Se encararon conmigo, llamándome la atención por mi falta de compromiso y me desafiaron a que aceptara a Jesús, no sólo como mi Salvador sino como el Señor de mi vida. Me preguntaron *“por qué no estaba dispuesta a dar ese paso de fe”*.

Enfadada y herida, les expliqué que era lesbiana. Sabía lo que Dios pensaba sobre la conducta homosexual y por eso no iba a tomar ninguna decisión que no fuera a cumplir. No me condenaron ni me juzgaron, como sospechaba. Lo que no había previsto era su fe en Dios y su compasión. Uno de ellos me sugirió que le contara francamente a Dios lo que sentía.

En una iglesia católica, en enero de 1973, reté a Dios para que hiciera algo con mi arruinada vida. No sabía lo que quería ni tenía ni idea de qué hacer. No podía cambiar mi identidad ni mis sentimientos. Me sentía inaceptable ante Él. Si Él no actuaba acabaría con mi propia vida. Me arrodillé ante el altar y cuando me incorporé, algo había cambiado. Sentí paz.

Por fin, mi amante y yo dejamos de vernos ante la intervención de nuestros padres. Yo no la quería lo suficiente como para desafiarles, ni estaba dispuesta a sacrificar mi educación. No estaba preparada para resolverme a seguir abiertamente una vida de lesbianismo. Fue doloroso para mí, pero la relación tenía que acabar. Desde entonces he tenido muy pocos encuentros homosexuales.

Por desgracia, mi SENTIMIENTO DE VACÍO no desapareció. SEGUÍA ANHELANDO INTIMIDAD con otras mujeres pero a la vez la temía por los sentimientos sexuales que me provocaba. Mi compañera de

habitación era cristiana y yo tenía una gran LUCHA INTERIOR por mis sentimientos hacia ella. Llegué a expresarle algunos de ellos y ella fue muy cariñosa y amable. No me rechazó, pero tampoco cedió ante mi presión para tener relaciones sexuales. Pero mis deseos no desaparecieron. Decidí obedecer a Dios porque sabía lo que Él esperaba.

Seguí creciendo en la fe y mi relación con Dios se fortaleció, pero todavía no estaba dispuesta a abandonar por completo mi lesbianismo. Mis fantasías con mujeres proseguían. Como no estaba actuando físicamente, mi sentimiento de culpa era menor. Comenzaba a aceptar el perdón de Dios y a percibir su amor.

En mi último año de universidad conocí al hombre que hoy es mi marido. No le hablé de mi lucha interior ni de mi pasado. Nos casamos y dejé la homosexualidad, o al menos eso pensaba entonces.

Nuestro matrimonio iba bien, pero mis sentimientos homosexuales no desaparecían. De vez en cuando tenía fantasías, pero no intenté cometer adulterio, herir a mi marido o desobedecer a Dios. Mi marido era fiel y me trataba muy bien. No había ninguna razón por la que yo necesitara buscar otra relación.

Después de dieciséis años, conocí a una compañera de trabajo y me sentí intensamente atraída hacia ella. Pensé que me estaba enamorando. Le declaré lo que sentía y ambas lloramos. Me dijo que no estaba enamorada de mí y que sentía cualquier signo que yo hubiera podido malinterpretar. Fue muy humillante. Me sentí muy herida y deprimida. No podía seguir ocultando mis problemas a mi marido. NECESITABA AYUDA.

Gracias a Dios, él no me dejó ni se enfureció. Como no había habido una relación sexual, le fue más fácil perdonarme. Seguí trabajando en la misma oficina con ella y me resultó muy difícil superar lo que había pasado. Fui a ver al responsable de mi iglesia, pues sabía que básicamente tenía un problema espiritual. Él me envió a un especialista.

Después de estar seis meses siguiendo los consejos de este asesor, alcancé un punto de estabilidad. El terapeuta me dijo que podíamos acabar con el tratamiento, pero yo necesitaba respuestas sobre mi lesbianismo. ¿Por qué se me había desarrollado? Seguí con la terapia y profundicé en mi infancia. Le conté a mi terapeuta algunas cosas sobre mi madre. Él me preguntó si aquello describía a alguien más y sugirió a la mujer hacia la que me había sentido atraída. Entonces comprendí. De hecho, ella se parecía mucho a mi madre, sólo que era más atractiva y cariñosa. Nunca había percibido la CONEXIÓN ENTRE MI RELACIÓN CON MI MADRE Y MI LESBIANISMO. Pensé que tenía que ver con un padre distante y con no haberme sentido valorada por él.

También le conté al terapeuta una experiencia que me sucedió entre mi madre y yo cuando yo tenía unos ocho años. No puse demasiado sentimiento en ello. Sencillamente le hice notar que me pareció “rara”. Al minimizarla, negaba todo el daño que me había causado. Tuve que admitir que mi propia madre había abusado sexualmente de mí. Quería morirme. Nada podía ser peor que aquello.

Durante los siguientes cuatro años me trataron otros dos terapeutas y en una ocasión ingresé en una unidad de salud mental. Comencé a comprender que mi madre me había usado y que yo estaba volviendo a actualizar aquel abuso con otras mujeres. Anhelaba tener el control en vez de que alguien me usara, quería complacer y satisfacer. BUSCABA A LA MUJER PERFECTA QUE ME AMARA, COMO MI MADRE ANTES DE QUE COMENZARAN LOS ABUSOS.

Mi lucha no era resultado de problemas en mi matrimonio. Mi marido no me había presionado ni había dejado de quererme. Las tentaciones de ser infiel no tenían que ver con ningún maltrato por su parte. La cuestión era un dolor que yo tenía muy dentro de mí, desde mucho antes de conocerle a él.

Durante muchos años sentí que dentro de mí había algo que no funcionaba, que estaba equivocado. ¿POR QUÉ NO ME QUISO MI MADRE COMO YO QUERÍA SER AMADA? Comprendí que ese era el problema. ELLA ESTABA HERIDA Y ERA INCAPAZ DE QUERERME COMO YO LO NECESITABA. TOMÓ MUY MALAS DECISIONES Y ME USÓ PARA CUBRIR SUS PROPIAS NECESIDADES. Nada de lo que yo había hecho pudo provocar que me tratara como lo hizo.

Compartí mi historia con un grupito de mujeres en las que confiaba. Seguí reuniéndome con el responsable de mi iglesia y recibiendo el apoyo de mi marido. Me incorporé a un grupo de “supervivientes” de abusos infantiles, lo que contribuyó a aumentar mi autoestima. Me resultó de gran ayuda el saber que había otras personas que comprendían mis emociones. El testimonio de una ex lesbiana me liberó mucho, y me dio esperanza. Tristemente, en la zona donde yo vivía no había ningún grupo de apoyo que enfocara el problema de la homosexualidad desde la perspectiva del CAMBIO.

YO QUERÍA SATISFACER UNA NECESIDAD LEGÍTIMA DE SER CUIDADA POR OTRAS MUJERES, y eso no era pecaminoso. Dispuesta a aceptar mi fragilidad humana, comprendí que mi propia autoimagen estaba basada en mentiras y malas interpretaciones. Le pedí a Dios que hiciera nacer en mí el deseo de acabar con mis deseos de tener relaciones homosexuales y también le pedí que reemplazara esos deseos con un auténtico anhelo de amarle a Él y de depender de Él para llenar mi corazón.

DIOS NO ME CONDENABA POR TENER UNOS SENTIMIENTOS QUE YO NO HABÍA ELEGIDO. Me pedía obediencia par no actuar conforme a ellos mientras buscaba modos saludables de cubrir mis necesidades. **ÉL QUERÍA QUE YO CONFIRARA EN ÉL**. Examiné mi pasado y me puse en su presencia. Durante todo mi proceso de recuperación rezaba, leía la Biblia, acudía a la oración en común, y sin cesar buscaba cumplir la voluntad de Dios. Empecé a aceptarme como una hija de Dios. Pero todavía no podía mostrarme afectuosa con las mujeres. Todavía me sentía mal e inhibida en mis relaciones con ellas. Sencillamente llegué a aceptar que nunca podría acercarme demasiado. Cuando quería ayudar a mis amigas y les daba un abrazo cariñoso, siempre lo hacía con cierta frialdad. También seguía teniendo el deseo de una madre maternal que me cuidara de verdad, pero me resigné ante el hecho de que nunca podría encontrarla. Una relación de ese tipo presentaba demasiados sentimientos contradictorios y problemáticos.

En el verano de 1998 empecé a compartir mis sentimientos con una mujer cuyo hijo era homosexual. Me escuchó hablar de mis sentimientos de pérdida y de mis necesidades. Me abrió su corazón y me dijo que si yo quería, ella me ayudaría a sanar. Comprendió mi **NECESIDAD DE UN AMOR NO ERÓTICO**, de un **AFFECTO PROFUNDO**. Aquello me parecía demasiado bueno para ser cierto. Fue muy doloroso compartir mi historia con ella. Me di cuenta de que debía exponer mis sentimientos sexuales ante ella, incluso si esos pensamientos trataban sobre ella. Por vergonzoso que eso sea, **HAY QUE SACAR A LA LUZ ESOS PENSAMIENTOS PARA PODER LIBERARSE DE ELLOS**. Dejar que entrara en los lugares sombríos y profundos de mi alma fue algo atroz. Cuando ella me abraza siento como si Dios nos abrazara a las dos. Rezamos juntas y mantenemos una relación abierta, honesta y libre de toda manipulación.

Cuando me pregunta siquiera que me abraza, tengo cuatro opciones: huir atemorizada, dejarme llevar por fantasías sexuales, decirle que no quiero que me abraza (lo que probablemente sería una mentira) o aceptar el amor genuino y no sexual que me ofrece. Me cuesta mucho responder de la forma más saludable.

LA RELACIÓN CON UNA MENTORA HA SIDO UNA PARTE CRUCIAL DE MI ITINERARIO. Llegó al final de todo el proceso. Me está permitiendo amar a los demás, ser afectuosa con las mujeres, cuidar de ellas abrazándolas sin miedo, sin reservas. Mi fe está madurando y mi corazón está más abierto a Dios. Mi matrimonio ha mejorado. No le pido a mi marido que me dé lo que no está en su mano y me he vuelto más abierta y receptiva con él. Me siento más a gusto con mi identidad. Todavía me queda mucho camino por recorrer, pero **EN MÍ HAY ESPERANZA**. Dios me recrea a su imagen.

COMENTARIO

Antes de contactar conmigo, Bonnie había recibido ayuda de otros terapeutas. Asistió a una conferencia que di acerca de la curación de la homosexualidad, en la que hablé del modelo de relación con un mentor para restaurar el amor. Desde entonces, he supervisado su relación con una persona que es su mentora.

CAPÍTULO 12

EL MENTOR:

LA RESTAURACIÓN DEL AMOR

“Un niño no puede convertirse en un hombre sin la intervención activa de los hombres mayores¹⁴²”.

Ritos de virilidad

1. ¿POR QUÉ EL MENTOR?

TODO EL QUE NO EXPERIMENTA SATISFACTORIAMENTE UNA VINCULACIÓN, UN AFECTO Y UNA INTIMIDAD SEA CON SU PADRE O CON SU MADRE, BUSCA CURAR ESAS NECESIDADES CON OTRAS RELACIONES O ACTIVIDADES. La relación con un mentor es un medio por el que una persona puede RESTAURAR LA RELACIÓN PADRE-HIJO, pero también puede emplearse para curar otras relaciones (p. e., con los hermanos, con parientes o con amigos).

“Muchos de los conflictos que la gente tiene en el presente con sus cónyuges, amantes, jefes, compañeros o hijos en parte son MANIFESTACIONES EMOCIONALES DE SENTIMIENTOS SUPRIMIDOS y que están guardados en el interior desde incidentes ocurridos mientras eran niños. LOS MISMOS CONFLICTOS SIN RESOLVER QUE TUVIERON CON SUS PADRES REAPARECEN MISTERIOSAMENTE EN SUS RELACIONES ADULTAS¹⁴³”.

LA INTIMIDAD PERTENECE A LA ENTRAÑA MISMA DE NUESTRO SER. El principio básico y central del universo es la RELACIÓN PADRES-HIJOS y el ámbito en el que aprendemos a tener INTIMIDAD con otros y con los demás es la FAMILIA. A menos que uno experimente ese amor radical entre sus padres y él o ella, las etapas del desarrollo se atascarán y se detendrá el crecimiento. ES ESENCIAL PARA UN ADECUADO CRECIMIENTO Y UNA MADURACIÓN EN EL AMOR LA RESTAURACIÓN DE LA RELACIÓN PADRES-HIJO/A.

El mentor supone un modelo de vinculación por el que dos personas participan en una relación que refleja el paradigma padres-hijo. Uno actúa como padre (a éste lo llamamos mentor) y el otro actúa como el hijo (lo llamamos adulto-niño). **LOS PADRES REPRESENTAN A DIOS ANTE SUS HIJOS.** El padre es como “el señor Dios” y la madre es como “la señora Dios”. Debido a que los padres antes sus hijos son como “dioses”, los niños siempre se auto culparán, incluso cuando los padres comentan faltas. Si un padre se emborracha y grita al niño, si una madre muere, si los padres se divorcian, si uno de los padres descuida sus obligaciones y no pasa el suficiente tiempo con el niño o es demasiado crítico y lo maltrata verbalmente, EL NIÑO **SE CULPARÁ A SÍ MISMO** POR ESTOS HECHOS. En su interior se dirá: *“Si hubiera sido un mejor hijo esto no hubiera sucedido. Es por mi culpa”*. Por supuesto, el niño entierra este mensaje en lo más hondo de su inconsciente porque debe adoptar una amplia gama de mecanismos defensivos que le permitan sobrevivir y superar el dolor.

Para que se restañen las heridas del pasado, la curación debe tener lugar entre el adulto-niño y el padre “interiorizado”. Para que este modelo sea efectivo, **EN PRIMER LUGAR EL ADULTO-NIÑO DEBE TOMAR CONCIENCIA DE SU NIÑO INTERIOR.** Debe iniciar un programa de “autopaternalidad”. De otro modo el adulto-niño se volverá excesivamente dependiente o co-dependiente del mentor. Es un peligro, puesto que el mentor nunca será capaz de satisfacer todas las necesidades del adulto-niño.

Antes de establecer esta relación con el mentor, hay que asegurarse de que el adulto-niño ha avanzado en el PROCESO DE **AUTOPATERNIDAD** DE SU PROPIO NIÑO INTERIOR. Más aún: recomiendo que el adulto-

¹⁴² G. HERDT (ed.) *Rituals of Mahood: Male initiation in Papua New Guinea* (Berkeley, CA, University of California Press, 1982), p. 121.

¹⁴³ H. BLOOMFIELD, *Making peace with your parents* (Nueva York, Ballantine Books, 1983), p. 9.

niño tenga, al menos, tres mentores. Si el adulto-niño está trabajando en la curación de la herida con su padre, debería haber al menos tres varones en la posición del padre. Si sólo tiene un mentor, éste pronto se agotará. Además, cuando uno de los mentores no esté disponible para satisfacer las necesidades del adulto-niño, será más fácil recurrir a uno de los otros dos. Yo pediría a sacerdotes, pastores, rabinos u otros clérigos que por favor consigan de entre su feligresía a tres familias que puedan proveer de mentores a cada persona que lo necesite.

Otra precaución: estad bien seguros de que los cónyuges o parejas de todos los participantes (adultos-niños y menores) son totalmente conscientes de esta situación. No debéis participar en este tipo de relación de mentor sin el apoyo y la comprensión de los cónyuges. Es muy importante que todos los participantes implicados sean responsables de sus actos. Si el adulto-niño está en terapia es importante que mantenga informado a su terapeuta de todas sus actividades relacionadas con la curación. Si el adulto-niño no está en terapia, debe existir algún sistema por el que se rindan cuentas: sea ante su confesor, su párroco, su pastor, rabino o director espiritual. **NO INTENTÉIS MANEJAR ESTA SITUACIÓN SOLOS. No se puede evitar que a lo largo del camino surjan muchas dudas. BUSCA AYUDA Y APOYO. EL AISLAMIENTO ES IGUAL A LA MUERTE.**

Si el adulto-niño sufrió abusos sexuales o participó en relaciones sexuales con personas del mismo o del otro sexo, puede que experimente deseos y sentimientos hacia el mentor. La restauración funciona a través del modo en que originalmente se produjeron las heridas. Por tanto, para llegar a alcanzar los sentimientos más hondos de ira, de dolor, de traición, de frustración o de sufrimiento, puede que el adulto-niño experimente primero deseos sexuales hacia el mentor. En algunos casos, el adulto-niño puede incluso intentar seducir al mentor. No hay que alarmarse. ¡Es una buena señal! El niño interior está tan sólo poniendo a prueba al mentor, diciendo de manera inconsciente: “¿Puedo fiarme de que no vas a aprovecharte de mí o me usarás como los demás hombres/mujeres?”. Por lo tanto, **ES BÁSICO QUE EL MENTOR ESTÉ PERFECTAMENTE ARRAIGADO EN SU SEXUALIDAD Y EN SU IDENTIDAD DE GÉNERO.**

Puede que el mentor tenga que asegurar al adulto-niño que nunca va a verlo como objeto sexual, que su amor es puro y que sólo pretende que el adulto-niño se cure y sienta el auténtico amor. Así, el adulto-niño se sentirá finalmente libre para mostrar los sentimientos que había enterrado vivos. Sólo mediante un nuevo amor, aprendiendo a confiar en los demás, llorando las propias heridas y haciendo elecciones diferentes, la persona logrará restaurar su corazón y al niño herido que está en él.

En mi trayectoria con mentores he puesto a prueba todos los hombres que han sido mis mentores. **MI NIÑO INTERIOR PENSABA QUE, como había sufrido un abuso sexual siendo tan niño y había mantenido relaciones homosexuales, TENÍA QUE OFRECER SEXO PARA RECIBIR AFECTO.** Así que conforme me iba aproximando mis mentores, los sentimientos sexuales emergían e intentaba seducirlos a todos ellos. Les preguntaba si querían servirse de mí. Mi niño interior quería saber si eran seguros o no. Si hubiera recibido una respuesta positiva de alguno de ellos, todo hubiera terminado allí. Pero, lo cual les honra a todos, todos y cada uno de ellos me confirmó que sólo deseaban verme curar y proporcionar el puro amor de Dios. ¡Qué alivio fue poder escuchar aquellas palabras! Cada vez que las escuchaba se me abría el corazón un poco más.

Para poder establecer la confianza en una relación necesitamos **COMPARTIR NUESTRA “VERDAD” CON LA OTRA PERSONA** sin que se nos juzgue por ello. Dentro de esta atmósfera, algún día podremos experimentar el amor que tan desesperadamente necesitamos sentir.

Este modo de “tutoría” es muy útil para **CURAR TANTO LAS HERIDAS HOMO EMOCIONALES COMO LAS HETERO EMOCIONALES.** Los hombres pueden ser mentores de varones y de mujeres, y las mujeres pueden serlo de mujeres y de varones.

Insisto en que LOS MEJORES MENTORES SON LOS PADRES DEL ADULTO-NIÑO. Si la madre y el padre están dispuestos a pasar por todo este entrenamiento con su hijo o su hija, su colaboración ahorrará mucho tiempo. Si los padres no están dispuestos, no se sienten capaces o se oponen, es muy importante que se mantengan al margen de este proceso, ya que no harían otra cosa que profundizar la herida del adulto-niño.

Con independencia del mentor, **EL ADULTO-NIÑO PASARÁ POR TRES ESTADIOS DE DESARROLLO: DEPENDENCIA, INDEPENDENCIA e INTER DEPENDENCIA.** Primero, el adulto-niño será dependiente del mentor, recuperando el tiempo perdido para satisfacer sus necesidades incumplidas. Tras curar sus heridas e interiorizar el amor del mentor, obtendrá un sentido de independencia. Finalmente, aprenderá a ser interdependiente, cuando pueda mantenerse firme y cuando necesite ayuda de los demás.

Una dificultad particular para los hombres está en **COMPARTIR SUS SENTIMIENTOS y en ADQUIRIR UNA INTIMIDAD EMOCIONAL.** Las mujeres por lo general son más capaces de expresar sus sentimientos y de establecer un contacto visual. Los hombres están más centrados en la acción, no en las emociones. Los varones aprenden desde muy temprano que es socialmente inaceptable expresar sus sentimientos. La psicología del varón también ofrece otra razón: les inclina a tomar distancias. El despertar emocional les castiga más, debido a sus hormonas, por consiguiente aprenden a aislarse y a cerrarse desde temprana edad¹⁴⁴.

Un varón que tenga que tratar con su atracción hacia las personas de su mismo sexo puede que esté más en contacto con su lado emocional. Es un reto muy especial para los mentores varones. Puede ser más fácil para el mentor implicar al adulto-niño en rituales que forjen una vinculación, tales como practicar deportes, ir al monte o ir de pesca. Pero, en cambio, puede que le resulte extremadamente difícil compartir sus sentimientos, aceptar los sentimientos del adulto-niño y proporcionarle el regalo de un contacto físico sano. Para ambas partes todo esto supondrá un reto. Puede que el adulto-niño tenga que instruir al mentor acerca de sus específicas necesidades de intimidad y contacto. **EL MENTOR TIENE QUE DARSE CUENTA DE QUE DETRÁS DE ESE CUERPO DE ADULTO SE OCULTA EL CORAZÓN DE UN NIÑO LASTIMADO QUE NUNCA EXPERIMENTÓ, O LO EXPERIMENTÓ DE MODO INSUFICIENTE, EL AMOR DE SU PADRE.** El mentor masculino tendrá en sus brazos al adulto-niño en la misma forma en que tendría a su propio hijo.

Algunas personas me han preguntado específicamente acerca del tacto directo, sobre la piel, con sus mentores (como quitarse la camiseta practicando un deporte). Las relaciones sanas, no eróticas, están modeladas según las relaciones familiares: padre/hijo, madre/hija, hermano/hermano, hermana/hermana, tío/sobrino, tía/sobrino, abuelo/nieto o abuela/nieta (todas, sanas relaciones familiares con personas del mismo sexo). Sencillamente, hay que preguntarse: “¿Encajaría mi acción dentro de los límites de alguna de estas relaciones?”. Si la respuesta es no, entonces no debes hacerlo. Si la respuesta es sí, entonces adelante. El mentor y el adulto-niño también pueden pensar: “¿La conducta de qué edad es la adecuada? ¿En qué etapa del crecimiento se encuentra el adulto-niño en este momento?”.

Tiene que existir un contraste, de verificación, tanto para el mentor como para el adulto-niño. Para las dos partes implicadas en este proceso, un cónyuge, un cura, un religioso o un consejero resultan elecciones acertadas. Yo aconsejo que los mentores y el terapeuta o el consejero espiritual tengan reuniones periódicas (al menos una vez al mes o cada dos semanas) en las que poner en común, apoyarse mutuamente, plantearse preguntas e ir controlando el desarrollo personal.

He podido comprobar cómo este tipo de relación es una bendición no sólo para el adulto-niño sino también para el mentor. **DANDO, RECIBIMOS bendiciones y COMPARTIENDO LA CURACIÓN DE OTRA PERSONA, NOSOTROS APRENDEMOS Y CRECEMOS.** Esta relación le enseñará al mentor muchas cosas acerca de sí mismo. Le ayudará a llevar sus habilidades al límite para comprender el sufrimiento de otra persona y para aprender a ser un hombre más compasivo.

Precauciones:

El terapeuta o el consejero no deben hacer de mentores. El terapeuta puede ayudar a formar mentores, pero está desaconsejado que él asuma el papel del mentor.

Varios de los varones con los que he trabajado han intentado ser menores los unos de los otros. Esto no puede funcionar por la sencilla razón de que las relaciones homosexuales no sirven: **NO PUEDES DAR LO**

¹⁴⁴ M. WELCH, *Holding time: intensive one day seminal*, cintas de audio, 1996.

QUE NO HAS EXPERIMENTADO O RECIBIDO. Dos signos negativos no hacen uno positivo. ¡Pueden llegar a generar un signo negativo aún más grande! *NEMO DAT QUOD NON HABET.*

2. PAPEL Y RESPONSABILIDAD DEL MENTOR

El mentor, al representar al padre o a la madre, debe mantener su posición en toda ocasión. Nunca es bueno que el mentor cruce la frontera y se salga del terreno de la relación padre-hijo. Dejadme poner un ejemplo.

Vi un episodio de una serie de televisión, *Ticket Fences*. Una bella modelo llegaba a la ciudad para rodar un anuncio de televisión. Durante su estancia, un policía se percató de que el marido-manager de la modelo, abusaba física y mentalmente de ella. El policía le expresó a la mujer su preocupación y le sugirió que acabara con aquella relación no sana. Adoptó una actitud muy paternal hacia ella. Ella de inmediato empezó a apoyarse en él. Su niña interior buscaba de forma desesperada el amor de su padre, razón por la cual había acabado en aquella relación abusiva, en la que obviamente reflejaba su experiencia con su padre.

Lo que ella esperaba del policía era que se mantuviera en su sitio como un auténtico padre, abrazándola con un amor incondicional. Su niña interior suspiraba por un papá que la quisiera por ella misma, no por lo que hacía o por lo guapa que era. Lo que recibió fue el amor de un hombre roto, pues éste accedió a la aproximación sexual con ella, y se besaron apasionadamente. Dándose cuenta de que había cruzado la frontera, y estando también él casado, el policía dio marcha atrás y le pidió perdón por su conducta.

NO SUPO DARSE CUENTA de que delante de él se alzaba una lastimada adulta-niña, pidiendo a gritos el amor de un padre. En lugar de mantener su posición debida, en lugar de PERCIBIR a una pequeña niña rota dentro de un cuerpo de adulta, cruzó la línea y destruyó la relación.

Para el mentor es imperativo mantener siempre su correcta posición. Puede que, por carencias o por abusos físicos, emocionales o sexuales recibidos, el adulto-niño sienta la necesidad de poner a prueba al mentor en muchas ocasiones, para comprobar si su amor es genuino o falso. Sólo entonces él se sentirá con la suficiente seguridad como para bajar la guardia. CUANDO EN SU INFANCIA INTENTÓ ACERCARSE A SU PADRE O A SU MODELO DE MASCULINIDAD, EXPERIMENTÓ O PERCIBIÓ UN PROFUNDO RECHAZO, Y ENTONCES SE SEPARÓ. En el proceso de revinculación, cuando el individuo experimente intimidad aflorará el dolor. Por esa razón puede que rechace al mentor antes de aflorar y abrirse.

La doctora Patricia Love afirma: *“Cuando deseas algo, esto se convierte en una fuente de sufrimiento. Por tanto, conseguir lo que deseas es doloroso. No estamos preparados para eso. Si anhelo que me toquen y lo deseo intensamente, de hecho me resistiré si me quieres tocar.*

Durante años deseé que me tocaran. Sabía que tenía una carencia de contacto. Desde una edad muy temprana no recibí suficiente contacto... Así que llegué a la edad adulta con esta necesidad de ser tocada, este hambre de ser tocada. Pero al tiempo yo me resistía a dejarme tocar porque conseguir lo que quieres es doloroso. Tienes que ser maduro para soportar el dolor, la experiencia agri dulce de conseguir lo que quieres.

EL CONTACTO ES BÁSICO PARA NUESTRA EXISTENCIA. Si no te tocan cuando eres un bebé, te mueres. No es algo optativo. Tienes que tener estimulación táctil para sobrevivir. Como adulto ya no lo necesitas para sobrevivir, pero sí para bien vivir. **SER TOCADO ES UN ELEMENTO TAN IMPORTANTE QUE, CUANDO TE TOCAN, A MENUDO ENTRAS EN CONTACTO CON LA EXPERIENCIA DOLOROSA DE NO HABER SIDO TOCADO.** Así funcionan las cosas que deseas”¹⁴⁵.

Hay cuatro ÁREAS que hay que afrontar en el PROCESO DE LA RELACIÓN CON EL MENTOR:

- Derribar los muros del desapego;

¹⁴⁵ P. LOVE, *Hot monogamy*, cintas de audio, nº.2, cara A, 1999.

- Desarrollar modelos sanos de relación (socialización);
- Reeducar la neurología con contactos y actividades saludables; y
- Vincularse con Dios, con uno mismo y con una paternidad saludable.

Para mantener la relación centrada es necesario establecer los **PAPELES Y LAS RESPONSABILIDADES DEL MENTOR:**

OFRECER AMOR INCONDICIONAL

El mentor debe ofrecer **APOYO, ALIENTO, ALIMENTO Y AFECTO** excluyendo cualquier sentimiento o pensamiento de implicación sexual. **ES IMPORTANTE QUE EL ADULTO-NIÑO EXPERIMENTE EL AMOR PATERNAL SIN EL TEMOR DE QUE EL SEXO SE CRUCE EN LA RELACIÓN.** Si el mentor comienza a experimentar impulsos sexuales hacia el adulto-niño, entonces debe centrarse y focalizar de nuevo su atención para darle un amor puro. Puede extraer la energía de su área genital y aplicarla a su corazón, manteniendo así su posición de padre. Si a pesar de todo se sigue sintiendo mal, puede compartir sus confusos sentimientos sea con su cónyuge o con otra persona de confianza. El mentor no debe *nunca* compartir sus sentimientos sexuales (si es que los llegara a tener) con el adulto-niño. Esto supondría una violación de la relación padre-hijo, haciendo que el niño asuma el papel de padre. Él o ella debe mostrar al adulto-niño el mismo cariño que daría a su propio hijo o hija. Pese a que el adulto-niño es mayor, su niño interior todavía anhela el amor que aún no ha obtenido su padre o madre original (Nota: es natural que nos sintamos estimulados cuando tenemos una intimidad con alguien del mismo sexo o del opuesto).

EL MENTOR DEBE “TENER LA BOCA CERRADA”.

No debe precipitarse intentando “arreglar” al adulto-niño u ofreciéndole consejo. **MUCHAS VECES EL MAYOR REGALO QUE SE PUEDE HACER A UNA PERSONA ES ESCUCHARLE.** Algunas de las virtudes de un mentor serán, por ejemplo, la COMPASIÓN, la EMPATÍA, la actitud NO JUZGADORA y el APOYO.

AFIRMACIÓN, APROBACIÓN Y EDUCACIÓN.

La **AFIRMACIÓN** es el acto de alimentar el espíritu humano, queriendo al niño incondicionalmente. Las afirmaciones infunden al niño un **SENTIDO DE VALOR, de PERTENENCIA, y de ADECUACIÓN.** Para crear este sentido de valor, el mentor puede abrazar, tocar, sostener, besar, querer, jugar e invitar al niño dentro de su mundo. Para que el niño desarrolle un sentido de pertenencia, el mentor puede aceptar los ofrecimientos de ayuda de parte del adulto-niño, solicitarle ayuda, preguntarle sus opiniones, manifestarle valoración de sus esfuerzos y ofrecerle él mismo ayuda. Para crear en el adulto-niño un sentido de adecuación, el mentor puede enseñarle habilidades, alentar la confianza en sí mismo, darle oportunidades de aprendizaje, evitar exceso de criticismo, aceptar los errores y mostrar interés en sus conocimientos¹⁴⁶.

La **APROBACIÓN** está relacionada con la conducta del niño. En ocasiones, la conducta del adulto-niño puede desagradar al mentor. Es importante **ENSEÑAR AL ADULTO-NIÑO HABILIDADES SOCIALES**, lo que es y lo que no es aceptable. El adulto-niño puede actuar de forma incorrecta porque **NO APRENDIÓ LAS HABILIDADES BÁSICAS EN RELACIÓN CON CÓMO EXPRESAR LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES DE UNA FORMA SANA Y POSITIVA.** Puede que también necesite aprender cómo regular sus sentimientos y modificar su conducta. Muchas personas que experimentan la condición de desorden del afecto hacia las personas de su propio sexo necesitan ayuda para **APRENDER AUTODISCIPLINA.**

Es crucial para el mentor **AFIRMAR SIEMPRE LOS SENTIMIENTOS DEL ADULTO-NIÑO;** sin embargo puede no aprobar siempre la conducta del adulto-niño. El mentor debe asegurarse de hacer una clara distinción entre la aprobación y la afirmación. Puede que esto sea algo totalmente nuevo para el adulto-niño: ver cómo no se le retira el cariño cuando comete un error. El mentor ha de enseñar al adulto-niño que le quiere siempre, también cuando desapueba su comportamiento. *“No me gusta que tú...”*, y *“Te quiero por encima de todo”*.

¹⁴⁶ M. POPKIN, adaptación de *Active parenting handbook* (Atlanta, GA, Active parenting, 1983), p. 23.

Hay que ayudar a los tímidos a salir de sí mismos y contener a los extrovertidos. Para enseñar la disciplina con cariño y educar al adulto-niño pueden resultar buenas guías los libros *Positive discipline* (“Disciplina positiva”) de la doctora Jane Nelson, y *The Heart of parenting* (“El corazón de la paternidad”), del doctor John Gottman.

PONER LÍMITES

Puede que el adulto-niño pretenda obtener la atención del mentor las veinticuatro horas del día, siete días a la semana. Sus necesidades pueden ser enormes, así que es muy importante para ambos, el mentor y el adulto-niño, dejar claros los límites y las normas desde el comienzo de la relación. Hay que juntarse y hablar acerca de lo que es y lo que no es aceptable para los dos. En este sentido un buen libro de ayuda es *Boundaries* (“Límites”), de los doctores Henry Cloud y John Townsend.

Hay que negociar cuáles y cuánto durarán los momentos de encuentro en la semana. Pueden comprometerse a reunirse en ciertos días durante un período de tiempo específico. Por ejemplo, pueden decidir juntarse las tardes de los miércoles de siete a diez, y los domingos de tres a seis de la tarde.

Pueden acordar también tiempos para hablar por teléfono. El mentor debe dejar claro al adulto-niño cuáles son los horarios en los que puede llamar. Por ejemplo, el mentor puede decir: “*Puedes llamar desde las seis de la mañana hasta la medianoche, pero por favor, no llames antes de las seis ni después de las doce*”. Lo mismo sucede respecto de las llamadas al trabajo. El mentor debe dejar claro si son aceptables y cuándo.

El mentor también informará al adulto-niño de lo que puede y de lo que no puede darle. Debe cumplir su palabra y no hacer promesas que no puede o que no va a cumplir. No debe decir una cosa y hacer o ser otra. Esto exacerbaría los desapegos defensivos (bloqueos emocionales ante el padre original). Es, pues, muy importante **DELIMITAR FRONTERAS Y NO HACER PROMESAS IRREALES**. Hay que **CUMPLIR LOS COMPROMISOS**.

ACTIVIDADES.

Hay unas cuantas cosas que el mentor puede hacer junto con el adulto-niño, como las haría con su propio hijo. Entre ellas, escucharle, tenerlo en brazos, pasear con él, practicar deporte, ir a ver un partido, ir juntos al cine, enseñarle alguna habilidad y salir de excursión o de pesca. **EL MENTOR PROVEE AL ADULTO-NIÑO DE AQUELLO QUE NO TUVO EN SU TEMPRANA INFANCIA Y EN SU ADOLESCENCIA.**

3. EN BRAZOS

Los padres cogemos en los brazos a nuestros hijos desde el momento en que nacen. Los acunamos cerca de nuestro seno, dejándoles que sientan nuestro corazón, que se sientan seguros, protegidos. Esta misma posición con el adulto-niño. Mientras tiene en brazos a la otra persona, el mentor debe mantener una posición vertical y el adulto-niño se debe colocar en posición horizontal. Así, el adulto-niño se sentirá **SEGURO** y podrá experimentar un **CARIÑO PURO**. Hay que intentar mantener un ángulo de 90 grados: la posición del mentor es vertical, conectado con Dios, y la del adulto-niño es horizontal, recibiendo el amor de Dios.

En esta posición, el adulto-niño coloca sus brazos bajo los del mentor, rodeando la espalda del mentor. Esa postura claramente establece la relación padre-hijo. Si uno de los brazos del adulto-niño pasase por encima y alrededor del hombro del mentor la posición así creada propiciaría una relación más cercana.

Éste es un ejercicio que se puede intentar: mientras el mentor sostiene al adulto-niño, le dice: “*Déjate experimentar el calor y el contacto sano de tu padre/madre (el género que resulte apropiado). Por favor, cierra tus ojos e imagínate que tu padre/madre te está teniendo en brazos, como siempre quisiste y necesitaste. Imagínate también que Jesús, María o un santo te está abrazando y derramando el puro amor de Dios en tu*

corazón". Para crear una atmósfera más favorable se puede poner una música agradable de fondo. Sencillamente hay que tomar al adulto-niño como se tomaría al propio hijo o hija.

EL CONTACTO ES ESENCIAL PARA UN ADECUADO CRECIMIENTO FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL Y ESPIRITUAL. *"Me parece que, por encima de todo lo demás, nuestro papel como seres humanos implica siempre APRENDER A QUERER, y a SER CARIÑOSOS. Aprender a aprender, APRENDER A AMAR y a SER AMABLE están tan íntimamente interconectados y tan profundamente entretejidos en especial con el SENTIDO DEL TACTO que sería de gran ayuda para nuestra "rehumanización" que prestásemos mayor atención a la VERDADERA NECESIDAD QUE TODOS TENEMOS DE LA EXPERIENCIA TÁCTIL"*¹⁴⁷.

En su libro *Touching: the human significance of skin*, Montagu cita un montón de investigaciones que describen los efectos dañinos en animales y humanos de la falta de tacto o del tacto incorrecto. La piel es el órgano más grande del cuerpo. Sin un cuidado y un mantenimiento adecuados el niño no crecerá para convertirse en un adulto saludable, maduro y afectuoso. Montagu demuestra que **EL TACTO ADECUADO MEJORA TODOS LOS SISTEMAS CORPORALES**. Los científicos han observado en investigaciones sobre animales y seres humanos que **EL CONTACTO TÁCTIL EN LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO** lleva a significativos aumentos de peso, mayor actividad, menores miedos, más habilidad para soportar la tensión y mayor resistencia a los daños psicológicos¹⁴⁸.

Varios estudios demuestran que sin contacto táctil muchos infantes mueren en los primeros años de vida. "En el siglo XIX más de la mitad de los bebés (en orfanatos) morían sistemáticamente durante el primer año por una enfermedad llamada marasmo, una palabra griega que significa "consumirse". Aun en el segundo decenio del siglo XX la tasa de mortandad para los niños menores de un año en muchas incluidas de los Estados Unidos se aproximaba al 100%"¹⁴⁹. Se descubrió que a esos niños los colocaban en cunas y nadie los tocaba excepto para cambiarlos. **SIN UN CUIDADO CARIÑOSO, EL NIÑO NO SÓLO NO CRECERÁ, SINO QUE INCLUSO MORIRÁ, SI NO FÍSICA, SÍ ESPIRITUAL Y PSICOLÓGICAMENTE. "PARA SER TIERNOS, AMABLES Y CARIÑOSOS, LOS SERES HUMANOS HAN DEBIDO SER QUERIDOS TIERNAMENTE Y CUIDADOS DURANTE SUS PRIMEROS AÑOS, DESDE EL MOMENTO EN QUE NACEN"**¹⁵⁰. Es esencial para el mentor proveer de las experiencias de tacto saludable al adulto-niño, separando siempre amor, intimidad y sexo.

Una advertencia para el mentor y para el adulto-niño en relación con esta técnica: hay que tener cuidado de no "engancharse" a los brazos. Esta técnica puede ser adictiva para el adulto-niño, al evitarle la experiencia de su dolor. PRIMERO HAY QUE REMOVER LA PORQUERÍA Y LUEGO LLEGAR AL REGAZO. Hay que quitar las malas hierbas, y sólo después plantar las semillas de la intimidad y del amor. Cuando una persona está siendo abrazada, libera endorfinas que inmediatamente crean una sensación placentera. También refuerza su sistema inmunológico. Sin embargo, como se siente tan a gusto puede que suprima los sentimientos incómodos. Por esa razón el adulto-niño necesita que se le ayude antes a expresar sus sentimientos y después que se le tenga en brazos. No hay que olvidarlo: primero la porquería, después el regazo.

Por otro lado, **HAY PERSONAS QUE ESTÁN FUERA DE CONTACTO CON SUS SENTIMIENTOS**. Para ellos, el abrazo actúa como el cebado de un pozo. Para sacar agua de un pozo, primero debes echar dentro un poco de agua. Esa agua sirve de cebado para el resto. Incluso después de echar un poco de agua para cebar un pozo, hay que bombear durante un rato. Lo mismo puede suceder a aquellos que están emocionalmente "secos". Puede llevar algún tiempo, mucho contacto mediante abrazos, y una buena dosis de paciencia antes de encender un sentimiento.

Bonnie, de quien hemos leído en el capítulo precedente, comparte también con nosotros su experiencia con el mentor:

¹⁴⁷ A. MONTAGU, *Touching: The human significance of the skin*, op. cit., XIV.

¹⁴⁸ *Ibid.*, p. 28.

¹⁴⁹ *Ibid.*, p. 97.

¹⁵⁰ *Ibid.*, p. 146.

“Hace unos ocho años, me sentí atraída por una compañera de trabajo y aunque no sentía que mi matrimonio fuera yendo mal, algo dentro de mí buscaba la atención de ella. Después de que ella rechazara mi aproximación sexual, me sentí muy deprimida, casi con ganas de suicidarme, y comencé a asistir a una terapia. A través de ese asesoramiento aprendí cosas acerca de la raíz de mi lesbianismo y adquirí más sentido de mi propia identidad.

Fui capaz de hacerme responsable de lo mío y de no culparme por aquellas cosas que no eran culpa mía. Recuperé memorias de los abusos sexuales cometidos por mi propia madre durante mi primera infancia. Fue devastador. Todavía me duele mucho y aún me complica la vida. Mi atracción hacia las mujeres ha disminuido mucho, y puedo tranquilizarme cuando recurro a las fantasías y a mis viejos modelos de comportamiento, pero sé que todavía tengo que curarme más. QUIERO SUPERAR MI MIEDO A TENER UNA APROXIMACIÓN EMOCIONAL CON OTRAS MUJERES. DEBIDO A ESE MIEDO NEGUÉ LA POSIBILIDAD DE AFECTO FEMENINO. La alternativa era o no tener ningún contacto o tener un orgasmo, sin que cupiera mucho entre las dos posibilidades. Me encantaba que me abrazaran, pero a la vez me daba terror. Para mí la ambivalencia sigue siendo un problema.

Mi mentora ha estado trabajando conmigo, intentando ayudarme, desde 1998. La conocí un año antes y no podía creer que estuviera hablando en serio cuando surgió la propuesta. Para mí se trata de trabajo. En ocasiones me siento confundida sexualmente, tengo miedo, ambivalencia, me siento desanimada o frustrada, aunque sin perder la esperanza y, en ocasiones, incluso me siento querida. Cuando me abraza la puedo sentir en mis brazos, pero a menudo no siento sus brazos alrededor de mí. Me apetece sus brazos, me siento realmente bien en esos momentos, y además comienzo a sentirme segura, aunque todavía vacilo. No he flaqueado. No quiero tener una experiencia lesbiana con ella, al menos la mayor parte de las ocasiones. Sin embargo, es cierto que en algunos momentos el deseo de implicarme sexualmente con ella es una fuerte tentación, aunque sé que ella no lo desea. Me siento frustrada por ser incapaz de expresar mi amor hacia ella de un modo no sexual. Es como si no conociera ninguna otra manera para transmitirle mi cariño. Me parece un poco una locura. Creo que Dios está utilizando esta relación para curar mi vida y ya puedo ver bastantes beneficios, ya que me siento capaz de abrazar a otra mujer que lo necesita sin sentirme avergonzada en mi interior”.

A través de la relación con su mentora, Bonnie está **APRENDIENDO A TENER INTIMIDAD SIN SEXUALIDAD**. Es un proceso muy difícil para cualquiera que ha sufrido un abuso sexual o ha experimentado gran cantidad de actividad sexual durante su adolescencia o su edad adulta. Sin embargo, funciona si la persona no cesa de trabajar sobre sus sentimientos. Lo sé porque yo mismo he estado ahí y vengo del otro lado.

LA PERCEPCIÓN DEL ADULTO-NIÑO EN DIFERENTES MANERAS.

Está claro que el mentor debe amar al adulto-niño por ser quien es, y el mentor puede ver esta relación de modo simbólico. Por ejemplo, si el mentor alguna vez ha abusado o descuidado a alguien, como un hijo, una hija, un hermano, una hermana o un amigo, puede imaginarse que está teniendo en sus brazos a esa persona y restaurando esa pasada relación fracasada. El mentor también puede imaginar que tiene en sus brazos a su propio niño interior y que le está dando lo que nunca recibió, dentro de un proceso de autopaternidad.

Si algo de esto da la sensación de ser rebuscado, en realidad no lo es. En cada uno de nuestros “decorados de fondo” –y me estoy refiriendo a generaciones pasadas- hemos ofendido a multitud de personas. Por tanto, es un privilegio y una bendición el poder restituir y restaurar los innumerables entuertos y abusos que nuestros ancestros cometieron.

El mentor debe EVITAR LA TENTACIÓN DE “ARREGLAR” AL ADULTO-NIÑO cuando éste está sufriendo. El mejor regalo que el mentor puede ofrecer es sencillamente **“ESTAR AHÍ”** y aprender a ser un **BUEN ESCUCHADOR**. La mayor parte de nosotros no queremos consejos cuando estamos pasándolo mal. Sólo queremos un **LUGAR SEGURO** y un **TESTIGO COMPRENSIVO** que ESTÉ AHÍ mientras nosotros cabalgamos toda la gama de nuestras emociones. Se trata de **SER EMPÁTICO Y COMPASIVO, SIN JUZGAR**.

Todo el mundo posee la **CAPACIDAD DE CURARSE A SÍ MISMO**. Este mecanismo funciona mejor cuando está en presencia de otro ser humano. Esto hace que el adulto-niño se sienta seguro mientras va recorriendo las etapas necesarias de duelo por sus sufrimientos más íntimos. **EL SUFRIMIENTO ÍNTIMO ES LA HERIDA ORIGINAL QUE TUVO LUGAR EN EL ÚTERO, EN LA INFANCIA, EN LA NIÑEZ O ADOLESCENCIA.**

EL ARREPENTIMIENTO, COMO SI FUERA EL PROGENITOR ABUSIVO O DESCUIDADO

En ocasiones la técnica de juego de rol es útil. El mentor se disculpa como si fuera el progenitor que abusó o estuvo ausente, diciendo: *“Siento no haberte cuidado. Me arrepiento de haberte dejado solo. ¿Podrás perdonarme? No quise herirte”*.

Es una herramienta eficaz para ayudar al adulto-niño a que **VUELVA A EXPERIMENTAR EL DOLOR REPRIMIDO y a que COMIENCE EL ESENCIAL PROCESO DE DUELO**. El mentor entonces asume la posición del arrepentido padre/abusador, ofreciendo al adulto-niño amor que nunca recibió. Si el mentor no se siente capaz de hacerlo real, es mejor que no finja. El adulto-niño se daría cuenta de que no es sincero.

COMUNICACIÓN

Es importante que el mentor demuestre afecto y preocupación por el niño. Por ejemplo, si el mentor sabe que el adulto-niño lo está pasando mal o acaba de pasar por una experiencia dolorosa, le debería llamar por teléfono. Es aconsejable que hable con el adulto-niño usando afirmaciones verbales: *“Te quiero”, “Eres un hombre atractivo, brillante”, “Estás lleno de fuerza”, “Creo en ti”*. **EL ADULTO-NIÑO NECESITA QUE LE INFUNDAN MENSAJES POSITIVOS, en lugar de su circuito negativo, AYUDÁNDOLE ASÍ A DESARROLLAR UNA AUTO IMAGEN POSITIVA**. El mentor debe ser sensible ante las necesidades particulares del adulto-niño. Si el adulto-niño viene al mentor en crisis o tiene intensos deseos sexuales y quiere tener relaciones con él, el mentor tiene que darle apoyo usando la técnica HALT (hambriento, enfadado, solitario, cansado. Véase capítulo 6).

ORACIÓN

El mentor debe rezar por el adulto-niño para que éste experimente su valor propio, para que derribe las barreras que le impiden crecer y para que alcance una plena madurez. El mentor ha de rezar para recibir luz respecto a las necesidades del adulto-niño. También para que el adulto-niño descubra las causas profundas de sus problemas y para que **EL AMOR DE DIOS CURE SU CORAZÓN ROTO**. Asimismo puede pedir sabiduría para saber dar la forma correcta de amor que el adulto-niño necesita.

4. PAPEL Y RESPONSABILIDAD DEL ADULTO-NIÑO

Como he afirmado antes, si el adulto-niño ha sufrido cualquier abuso, abandono o trauma en su infancia o su adolescencia y no ha resuelto de manera satisfactoria esos sentimientos, **NECESITA DE FORMA IMPERATIVA SANARSE Y RECONCILIARSE**, si quiere funcionar adecuadamente como adulto. **LOS TEMAS RELACIONADOS CON EL SEXO, EL AMOR Y LA INTIMIDAD MEZCLADOS CON LA CULPA, LA VERGÜENZA Y EL TEMOR SE SITUAN EN EL CORAZÓN MISMO DE LAS DIFICULTADES HUMANAS**. Dentro del contexto de la relación con el mentor, estos temas emergerán necesariamente. Actitudes de amor-odio, pasivas-agresivas, de enredo-abandono pasarán formar parte de la dieta diaria en proceso de revinculación del adulto-niño. También tendrá que afrontar la **CURACIÓN DE DUDAS SOBRE SÍ MISMO, la AUTOINCULPACIÓN, y la BAJA AUTOESTIMA**. A continuación recojo algunas **TAREAS Y LAS RESPONSABILIDADES e la persona en la posición DEL ADULTO-NIÑO:**

EXPRESAR SUS NECESIDADES

Tanto cuanto sea posible, el adulto-niño ha de **APRENDER A EXPRESAR SUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES AL MENTOR**. No debe reprimir ni suprimir. **¡ DEBE EXPRESARSE ¡** Quizá durante la infancia, la niñez o la adolescencia el adulto-niño tuvo vergüenza de expresarse a sí mismo. A raíz

de aquello puede resultarle extremadamente difícil sentirse a salvo cuando comparte sus sentimientos, pensamientos y necesidades en sus relaciones actuales. El adulto-niño debe APRENDER A ASUMIR RIESGOS, SER HONESTO, a EXPRESARSE CON LIBERTAD. Merece ser querido.

ENAMORARSE

El adulto-niño puede enamorarse del mentor. Esto es normal y saludable. Si el adulto-niño experimentó la sexualización a manos de su progenitor original o de otro abusador, y/o ha tenido muchas experiencias sexuales durante la adolescencia o la edad adulta, entonces los deseos sexuales hacia el mentor aparecerán naturalmente. Hay que ser directo y claro.

“Un prominente terapeuta cristiano ha afirmado que no ha tenido ningún homosexual masculino con el que haya trabajado que después de “enamorarse de él” no se haya liberado de su lucha homosexual. Hace falta coraje para confiar en tus propios valores y autocontrol para poder ofrecer una relación de amor no erótico”¹⁵¹. Después de que el adulto-niño trabaje sobre la infatuación y los sentimientos sexuales, EL SUFRIMIENTO ÍNTIMO HACE SU APARICIÓN.

ROMPER LOS DESAPEGOS DEFENSIVOS

Como resultado de las heridas originales, **LA PERSONA EDIFICÓ MUROS DE PROTECCIÓN ALREDEDOR DE SU CORAZÓN PARA IMPEDIR QUE EL ABUSADOR ENTRARA DENTRO.** El adulto-niño se defiende del apego hacia la gente de su propio sexo cuando la fuente de sufrimiento fue el progenitor de su propio sexo o una persona significativa de su propio sexo. El adulto-niño SE DEFIENDE DEL APEGO hacia las personas del sexo opuesto si el origen de sus heridas fue el progenitor del sexo opuesto o una persona significativa del sexo opuesto.

La persona entonces **CONSTRUYÓ ESCUDOS DEFENSIVOS PARA SOBREVIVIR Y PROTEGERSE.** Sin embargo, esas estructuras defensivas ya no son necesarias en las relaciones actuales. SIN VOLVER A EXPERIMENTAR EL DOLOR ORIGINAL Y SIN DOLERSE POR LAS EMOCIONES REPRIMIDAS, ESOS MUROS NO CAERÁN NUNCA. Por eso, la fase más profunda en la relación con el mentor sucede cuando el adulto-niño se siente lo suficientemente seguro como para relajarse y de ese modo LAMENTARSE Y DOLERSE en presencia del mentor. Las lágrimas derramadas en soledad en la cama por la noche nunca curarán el sufrimiento que condujo a la desconfianza, a la culpa, a la vergüenza, al temor y a la baja autoestima. **EL DOLOR ÍNTIMO SE CURARÁ EN EL CONTEXTO DE UNA RELACIÓN AFECTUOSA, NO ERÓTICA, DE CONFIANZA.** Mediante la relación con el mentor las barreras defensivas sucumben y se hace posible el ESTABLECIMIENTO DE VÍNCULOS.

PERDÓN

El perdón es como un punto al principio y al final de una frase muy larga. En primer lugar es una DECISIÓN DE LA MENTE, una decisión de superar el resentimiento y la culpabilización. En segundo lugar, es el producto del corazón, que emerge con naturalidad después de un proceso de duelo. El duelo puede llevar más de un par de sesiones. Puede llevar días, meses o años. El perdón sucede en etapas. Como el individuo ha ido colocando capas de sufrimiento, del mismo modo experimentará el perdón en cada etapa del duelo (como si fuera pelando las capas de una cebolla). Existe una gran distancia entre dar el perdón con la mente –porque uno ve que es lo correcto- y **PERDONAR DE CORAZÓN**, porque el adulto-niño siente y experimenta la LIBERACIÓN DEL DOLOR.

El perdón no supone de manera obligatoria que los sentimientos de dolor desaparezcan. Uno puede seguir sintiendo los efectos de una experiencia dolorosa y perdonar al mismo tiempo. **PERDONAR ES LEVANTAR EL VELO DE LA CULPA Y DE LA VERGÜENZA.** Para esto hace falta asignar la exacta responsabilidad a cada uno de los que intervinieron en la primitiva experiencia que lastimó al adulto-niño. También procede naturalmente después de que tenga lugar un intenso duelo.

Lo que yo he experimentado en mis relaciones con mis mentores mientras trabajaba sobre el “incesto emocional” de mi madre y el abuso sexual de mi tío era que **EN EL FONDO DE MI DOLOR LO QUE SE OCULTABA ERA LA AUTOINCULPACIÓN**. Yo creía que mi tío me quería y que por eso abusó sexualmente de mí. Después de trabajar sobre el dolor que me produjo esa violación de mis límites y de mi amor, descubrí que **YO ME CULPABA A MÍ MISMO Y TAMBIÉN CULPABA A DIOS POR NO HABERME PROTEGIDO**. ¿Quién es Dios para un niño? Dios son nuestros padres, la manifestación visible del Creador invisible. Así que **DETRÁS DE DIOS YO CULPABA A MIS PADRES, POR NO HABERME PROTEGIDO**.

La curación de la memoria o de los recuerdos es muy útil a la hora de aliviar el dolor de las heridas íntimas. Si el mentor participa en esta actividad el adulto-niño experimentará experiencias profundas y que le cambien la vida. En muchas ocasiones yo lo he presenciado.

EL PERDÓN ES UN REGALO QUE SE DA AL OTRO, A UNO MISMO Y EN ALGUNAS SITUACIONES A DIOS. Insisto en que si no perdonamos fortalecemos nuestro dolor y proyectamos ese dolor sobre otras personas que nos recuerdan a nuestro o nuestros abusadores.

APRENDIZAJE DE NUEVAS HABILIDADES

EL CRECIMIENTO MENTAL Y EMOCIONAL SE ESTANCÓ CUANDO EL ADULTO-NIÑO SUFRIÓ ABANDONO, ABUSO O DESCUIDO. Un adulto-niño vive en el presente en un cuerpo maduro, pero su mente y su corazón siguen congelados. Por eso, el adulto-niño tendrá que **APRENDER NUEVAS HABILIDADES PARA RELACIONARSE**; por ejemplo, saber cuándo es adecuado pedir algo, cómo pedir las cosas, cómo darlas, cómo recibirlas, **CÓMO COMUNICARSE DE UN MODO POSITIVO**, asertivo, cómo asumir las responsabilidades individuales en lo tocante a sus propias necesidades y bienestar.

En la relación con el mentor, el adulto-niño aprenderá estas habilidades. Todo esto puede suceder de formas dolorosas y complicadas, por ejemplo, cuando el adulto-niño vuelve a tener relaciones homosexuales, intenta seducir sexualmente al mentor o huye por miedo a pedir lo que necesita. El mentor tiene que enseñarle con firmeza y cariño cómo expresarse de forma adecuada. **LA ADECUADA SOCIALIZACIÓN** es una parte integral en el proceso de “mentorización”.

EL SENTIMIENTO DEL PROPIO VALOR

EL VALOR PROVIENE DE DIOS visible e invisible; de él heredamos un sentido de pertenencia, de autoestima y de adecuación. Al vincularse con el mentor, el adulto-niño comenzará a experimentar un **SENTIMIENTO DE LIBERACIÓN Y DE LIBERTAD**, y empezará a **APRECIAR SU PROPIO VALOR COMO HIJO DE DIOS**. Es muy importante para el adulto-niño el interiorizar el valor, conforme interioriza el amor del mentor, que representa al “señor Dios”, su modelo de masculinidad.

EL DIARIO

Es muy conveniente llevar un diario, poniendo por escrito los cambios, experiencias, sentimientos y pensamientos que tienen lugar con carácter de diario. El adulto-niño puede **COMPARTIR** estas cosas con su mentor. También servirá como una **FUENTE DE REFLEXIÓN PERSONAL** (dónde he estado, qué le ha pasado y hacia dónde está yendo) y para **ARROJAR LUZ** sobre los “gatillos” que desencadenan los comportamientos incorrectos y las formas distorsionadas de pensamiento.

Finalmente, después de pasar por todas las etapas de la relación con el mentor, el adulto-niño está preparado para adentrarse en una **RELACIÓN DE RECIPROCIDAD**.

5. CONCLUSIÓN

Como escribe el doctor John Gottman:

“Pese a que nuestro conocimiento de los infantes aún no es completo, las observaciones realizadas refuerzan mi creencia de que **EL CONFLICTO PATERNO PUEDE COMENZAR A COBRAR SU PEAJE EN LA INFANCIA**, una etapa en la que empiezan a formarse los caminos del sistema autónomo nervioso del niño. **CUALQUIER COSA QUE PASE EMOCIONALMENTE AL NIÑO DURANTE ESOS POCOS PRIMEROS MESES PUEDE TENER UN EFECTO SIGNIFICATIVO Y PARA TODA LA VIDA** en la habilidad del niño para regular su sistema nervioso. Si los llantos de un bebé tienen respuesta o no, si las sensaciones que le rodean le tranquilizan o le irritan, si las personas que le bañan, le alimentan y juegan con él son tranquilas y participativas o bien ansiosas y depresivas, todo esto puede marcar una diferencia en la duradera capacidad del bebé para responder ante los estímulos, de calmarse a sí mismo y de recuperarse ante la presión”¹⁵².

LA PAZ DEL MUNDO COMIENZA CUANDO NOS CURAMOS A NOSOTROS MISMOS Y AYUDAMOS A CURAR A LOS DEMÁS. Este proceso de la relación con un mentor puede transformar el mundo. Muchos hablan de la contaminación del medio ambiente, de que hemos provocado desastres ecológicos en todo el planeta, poniendo en peligro nuestra supervivencia. Pero yo –como alma herida y ahora como herido que cura- percibo una crisis mucho mayor. La llamo la “**POLUCIÓN DEL DOLOR**”.

Desde Adán y Eva –la familia original “defectuosa”- el mundo ha acumulado cada vez más culpa, vergüenza, temor, inseguridad, resentimiento, ira, hostilidad y dolor. Mientras que esas emociones primarias permanezcan sin resolver, siguen existiendo en forma de energía, dentro del cuerpo y del alma humanos, y se proyectan al entorno que nos rodea. Guerras, violaciones, abusos, desatención, violencia, asesinato, suicidio, depresión, pobreza y soledad –en un mundo lleno de gente y de potencial prosperidad- dan testimonio de que seguimos contaminando emocionalmente el medio ambiente con dolor.

HASTA QUE NOS CUREMOS, NINGUNA DE NOSOTROS SERÁ LIBRE. El mundo está lleno de “polución de dolor”. Sea homosexual o heterosexual, en realidad no importa como lo llamemos. **TODO EL MUNDO NECESITA EXPERIMENTAR EL AMOR VERDADERO, EL AUTÉNTICO VALOR Y LA VERDADERA HUMANIDAD.** Comienza conmigo, cuando asumo la responsabilidad de mis propios asuntos y de mi propia curación.

Gracias a que un puñado de hombres y de mujeres estuvieron dispuestos a **RECORRER EL INFIERNO CONMIGO**, yo pude salir fuera de él. Sin ellos yo no estaría hoy aquí. **TENEMOS QUE CURAR AL MUNDO DE LA “POLUCIÓN DEL DOLOR”.** HAY QUE INICIAR UN NUEVO MOVIMIENTO para curar la condición ecológica humana de su malestar, echando una mano y **SIENDO MENTORES LOS UNOS DE LOS OTROS**. Los que han recibido más amor son responsables de dar más. Los que han gustado el dulce e irremplazable amor de su papá y de su mamá son los portadores de tesoros infinitos.

LA MAYOR PARTE DE LA GENTE BUSCA “EL HOGAR”. Hay muchas organizaciones y relaciones creadas como sustitutas de la familia: iglesias, grupos curativos, terapias, grupos de teatro, organizaciones cívicas y demás. Como decía Granny a su hija en la película *Resurrección*, “si nos amáramos los unos a los otros tanto como decimos que amamos a Dios, no habría tanto jaleo en el mundo”. Y como dijo Ashley Montagu: “Donde comienza el contacto físico, allí comienza también el amor y la humanidad”¹⁵³.

CAPÍTULO 13

SLADE

Parece como si desde el principio yo hubiera sabido que no encajaba. Sentía que no era querido y me avergonzaba. Mis percepciones se sintetizaban en un incidente que tuve en tercero de básica. Estaba allí, en

¹⁵² J. GOTTMAN, *The Heart of parenting* (Nueva York, Simon and Schuster, 1997), p. 143.

¹⁵³ A. MONTAGU, *Touching. The human significance of the skin*, op. cit., XV.

la clase, de pie con todos los demás niños sobrantes, los que no habían sido elegidos ni para un equipo ni para el otro. Recuerdo la humillación por no haber sido escogido, lo que me evidenciaba que no era querido. Esperé, reteniendo la respiración y tensando los músculos de mi estómago. Quería desaparecer. No podía dejar que nadie supiera el miedo y la vergüenza que tenía. Esperé a que el profesor se acercara y me asignara a uno de los equipos. Sabía que nadie me quería si no sabía actuar, y yo no podía decir nada. Esto se convirtió en un temor a expresarme a mí mismo que me ha acompañado toda la vida.

Siempre sentí que era diferente a los demás, en especial a los chicos. Me comparaba con ellos y siempre me encontraba inferior. A eso se sumaba la sensación de que decepcionaba a mi padre. Hacia los cinco años de edad ya sentía que yo no era el chico que él quería. No me sentía cercano a él y sabía que no podía hacer nada para contentarle. ¿Se daba él cuenta de la distancia entre nosotros? ¿Percibía que no temía quedarme a solas con él? Tenía el sentimiento de que constantemente tenía que probar mi valía ante él y de que era inútil.

Él quería que yo practicara deportes. Yo nunca me sentí a gusto practicándolos. Yo estaba preocupado de no cometer fallos, de no estar en el lugar equivocado cuando tenía que coger la pelota o de no dejarla caer. Me resultaba odioso el no saber cómo colocarme y agarrar un bate o cómo tirar la pelota o encestar una canasta. Me daba miedo el ridículo. Sentía que era mi obligación saber todas aquellas cosas. Después de todo yo era un chico, ¿no? Decidí que no podía alcanzar el nivel de mi padre y, por tanto, de los demás hombres. Él quería que yo fuese duro. Yo era extremadamente sensible. Me disgustaba mucho que hirieran tan fácilmente mis sentimientos, y no quería que nadie lo supiese. La percepción que yo tenía de ser un fracasado en los deportes agrandó la distancia entre mi padre y yo. Me distancié de él (y por tanto de la masculinidad) y seguí sintiéndome a gusto dentro del mundo de mi madre. Me sentía próximo a mi madre. Yo era sensible ante lo que hería sus sentimientos, me sentía fuertemente conectado a ella y la protegía. Aunque siento que mis padres me quisieron como a su hijo, en algún nivel no querían al individuo que yo era.

Durante la escuela elemental continuaron mis sentimientos de no pertenencia y de ser diferente. Era tímido hasta un grado tal que me causaba dolor, y a la vez buscaba desesperadamente amigos y afirmación. Pero no tenía ni idea de cómo conseguirlos. Aunque nadie se cebaba conmigo ni se reía de mí, experimentaba un gran aislamiento. No compartía ese dolor con nadie. Era el mayor de dos hermanos y una hermana a los que me sentía cercano, pero ni aun a ellos les comunicaba mi miedo y mi sufrimiento. Me sentía completamente solo. Percibía que el único modo de obtener algo de la aprobación que necesitaba de manera desesperada era ser bueno, educado y estudioso. No causaría ningún problema. Me hice bueno. Era tan bueno que pensé que eso era todo lo que yo era. Obtuve algunas migajas de atención de parte de adultos complacientes por mis buenas notas, mi buena educación, mi silencio y mis tímidas sonrisas.

Intenté discernir lo que los adultos querían de mí en términos de bondad y entonces lo actuaba. Ese esquema nunca me funcionó con otros chicos. Al hacerme mayor, la única forma que tenía de conectar con ellos era escuchar sus historias. Las escuchaba, pero nunca les contaba las mías. Necesitaba, tenía hambre del amor y de la aprobación de mi padre, de la afirmación de mi madre y de la aceptación de mis compañeros. Eran demasiadas legítimas necesidades sin satisfacer. Seguí con el mismo patrón por el cual esperaba que fueran los demás los que me indicasen cuál era mi personalidad, y más aún, que me dijeran cómo y quién debía ser. Me imaginaba que algo debía de ir horriblemente mal dentro de mí. ¿Por qué nadie se daba cuenta de que algo no funcionaba?

Para cuando terminé el primer año del instituto, yo era un buen estudiante. No causaba ningún problema, no atraía ninguna atracción sobre mí, escuchaba a los demás, rezaba a Dios y obedecía a mis padres. Podía decirse que era incoloro, inodoro, asexuado, mudo e incapaz de mostrar enfado por nada. Me veían como el pobrecito tipo agradable y educado que sonreía todo el tiempo. “Pero –gritaba para mis adentros- yo soy mucho más que todo eso. ¿No os dais cuenta?”. Era un solitario y no tenía amigos. También era más bajo de estatura que la media, algo que me resultaba odioso. Percibía mi cortedad en estatura como un reflejo de mi falta de talla como varón.

En mis años de adolescencia me sentí horrorizado al darme cuenta de que me sentía atraído sexualmente por otros hombres. Estaba avergonzado, confundido y deprimido. ¿Por qué no sentía una fuerte atracción hacia las chicas? ¿De donde procedían aquellos sentimientos hacia los hombres? Cerré mis puños

y recé para que Dios apartara de mí aquellos sentimientos. Me sentí sucio e indigno. Rezaba para ser perdonado. No había hecho nada para buscar aquellos sentimientos. No quería nada con ellos. No quería ser así. Quería ser normal. Había pasado muchos años sintiéndome diferente y separado de los demás y ahora además era un “marica”. Ahora tenía una cosa más que no podía compartir con nadie más.

Algo dentro de mí debía ir horriblemente mal. Seguía sintiéndome incómodo con mi padre. Parecía que siempre me estaba poniendo a prueba y yo sabía que siempre iba a suspender, no importaba cuál fuera el examen. Me recuerdo repitiéndome a mí mismo sus diferentes charlas y convirtiéndolas en una terrible amenaza. “Slade, si pospones las cosas, si eres sensible y no lógico, si cometes demasiados errores o intentas hacerte un artista, nunca llegarás a hacerte un hombre”. Dentro de mi cabeza me enfurecía contra esta amenaza. ¿Cómo iba yo a saber en qué consistía o qué se sentía siendo un hombre? ¿Quién me iba a enseñar? ¿Mi padre? Él no lo había hecho. ¿Es que yo tenía que saberlo por la sencilla razón de que era un varón? Claramente, él tenía razón. Yo era un fracaso, un rechazado desde lo más íntimo de mi ser. No iba a alcanzar la virilidad tal como la definía mi padre. ¿En qué me iba a convertir entonces? ¿Cómo iba a llegar hasta allí? Sin embargo, seguía necesitando su aprobación y su atención. Seguía necesitando cumplir sus expectativas, incluso a costa de mi propia individualidad.

En los últimos años de instituto deseaba con desesperación tener amigos varones. Los demás chicos tenían algo que yo era consciente de que me faltaba, algún tipo de secreto para ser un hombre que no estaba a mi alcance. Quería ser un chico más y no tenía ni idea de cómo hacerlo. Pasé por todos los años del instituto sin tener ninguna experiencia sexual. Yo era un buen chico. Me decía a mí mismo que un deseo sexual correcto, normal, me llegaría a su debido tiempo. Me sentía completamente avergonzado por mis deseos homosexuales. Pensaba que era malo, indigno, despreciable. No tuve ninguna cita hasta la fiesta de graduación en mi último año del instituto, y no sentí ningún sentimiento sexual hacia aquella chica. Seguí desempeñando mi papel como tipo encantador que sonreía, que nunca hablaba, pero que era un gran escuchador. Yo era el hombro sobre el que llorar. Tenía compañeros de clase, pero no amigos. En el instituto caía bien, pero nadie me conocía. No tenía ni idea de cómo conectar con los demás y tenía miedo de que me rechazaran si lo intentaba.

En ese último curso me concedieron una pequeña cantidad de dinero destinada a la tutoría en la universidad, por ser un “perfecto buen tío”. Me sentí halagado pero también avergonzado. Cuando pronunciaron mi nombre me puse en pie y me dirigí hacia el estrado para recibir el premio. Conforme pasaba delante de mi padre, me dijo: “No sonrías”. Mientras me acercaba al estrado me sentía confundido. ¿Qué quería decir mi padre? ¿Por qué me dijo que no sonriera? ¿Es que mi sonrisa resultaba fea? ¿Es que no podía sentirme feliz por algo que había conseguido? Pensé que él quería arruinarme hasta esto (muchos años más tarde me di cuenta de que gran parte de mis percepciones eran malas interpretaciones, que mi padre en realidad no era tan cruel ni indiferente como yo imaginaba. Llegué a comprender que yo mismo había contribuido en gran medida a mi propia angustia y sufrimiento).

En la universidad ni hice amigos ni tuve vida social. Seguía siendo incapaz de salir de mí mismo. Vivía en casa y trabajaba a tiempo parcial. Me daba cuenta de que a la gente le resultaba agradable, pero no llegaban a conocerme. Las pocas chicas con las cuales hablé en aquellos cuatro años parecían encantadas de convertirme en algo parecido a un hermano. Como tenía miedo de no estar a la altura sexualmente, no actuaba con firmeza y virilidad. Continué luchando con mis sentimientos sexuales de culpa y con mis fantasías acerca de otros hombres.

Entonces, tras encontrar mi primer trabajo a tiempo completo después de la universidad, conocí a la primera persona que parecía mostrar interés por mí. Él me preguntó por mí, se abrió ante mí y me animó a hablar. Las conversaciones, los libros, la música compartida, el encontrar y conocer a mujeres, las discusiones de filosofía y de temas profundos, así como los viajes resultaban muy estimulantes y absorbentes. Pensé que por fin había encontrado aceptación. Con una mezcla de fascinación y de miedo, surgió en mí la atracción sexual. Por primera vez en mi vida sentía hacia otro ser humano algo tan intenso. Me sentía cuidado y me sentía conocido. Tenía un miedo endiablado. Él era heterosexual. Tal como yo lo percibía, él era el hombre que yo no podía ser. Y era todo lo que yo quería ser. Al instante me encontré pensando cómo sería ser como él, sentir sus sentimientos, sus experiencias, su vida. Comparada con la suya, mi vida parecía inexistente. Yo quería ser él. Viajamos juntos y seguí fantaseando acerca de él. Me

preguntaba qué había hecho para conocer a alguien tan lleno de vida, tan libre respecto de las expectativas y definiciones del resto de la gente. Como no quería que él se diera cuenta de mi atracción sexual, tenía que seguir con mi doble vida de sentir de un modo en el interior y actuar de forma diferente cara afuera.

Entre los “veintipico” y antes de los treinta años, conocí a algunas mujeres hacia las que inesperadamente me sentí atraído. Fue un tiempo maravilloso. Me gustaban las mujeres, pero seguía teniendo miedo de mi respuesta sexual ante ellas. Necesitaba saber quién era yo como hombre. Cuando me acerqué al sexo, descubrí que a menos que sintiera una fuerte atracción hacia la mujer, la mitad de las veces no era capaz de lograr o mantener una erección.

Más tarde, para mi alegría, llegué a enamorarme de dos mujeres. Con una de ellas experimenté la intensa atracción sexual que había sentido con mi amigo. Con ella llegué a sentir, por fin, lo que debe sentirse como un hombre con una mujer. Tocó algo dentro de mí y yo que yo mismo ignoraba que existía. Era romántica. Hacía marcas con el lápiz de labios en los bajos del edificio de nuestra oficina para que yo los borrara a besos. Yo no estaba siendo exactamente un chico bueno. Ella era intensamente sexual y a mí me encantaba. Me sentía fuerte, decidido, cariñoso, vulnerable. Sentía que me conocía, que esta mujer me quería, pero no podía creerlo. Como me sentía atraído sexualmente hacia ella, pensé que la amaba. Le pedí que se casase conmigo, pensando que Dios me la había mandado para salvar mi cordura. Cuando hicimos el amor, pensé que ya estaba preparado. No tenía dudas ni miedos. Vi otra parte de mí mismo. Fue maravilloso. Pensaba que nos íbamos a casar. Sin embargo, ella siempre rechazaba con amabilidad mi oferta. Sólo después llegué a comprender sus propios problemas emocionales.

Yo deseaba casarme y tener niños. Pensé que el matrimonio me liberaría de la atracción sexual que no quería y que me garantizaría la aprobación de los demás que seguía demandando. Con veintiocho años me casé con una mujer a la que no amaba. Tuvimos una relación sexual antes de nuestro matrimonio y pensé que ella me quería y que yo llegaría a quererla. Mi atracción hacia los hombres había disminuido, pero seguía allí. Nunca le hablé de mis combates interiores.

Entonces no me di cuenta de que había elegido a una mujer que combinaba los caracteres negativos de mi padre y de mi madre. Tal como yo percibía a mi padre, ella era exigente y crítica. Desencadenaba mis miedos haciéndome pensar “eres un fracasado”, y me manipulaba con comportamientos del tipo “me has herido” y “tienes la obligación de agradarme”. Ella combinaba esa actitud con la absorbente tendencia de mi madre a manipularme fingiendo tener pena de sí misma y haciéndome pensar “tú eres responsable de mí y tienes que cuidarme a mí y mis sentimientos y estar de mi parte”.

Mi mujer tenía muy mal carácter y a menudo se enfadaba. Nunca me había gustado reñir y no estaba seguro de cómo manejar los enfados de otros. Hacía cualquier cosa para cortar el malestar que sentía cuando mi mujer se enfadaba. Nuestra vida estaba llena de falsedad. En consecuencia, mi actitud hacia mi mujer era la de adivinar su pensamiento, averiguar su estado de humor y lo que le apetecía y en la medida de lo posible satisfacerla.

Mi mujer era muy absorbente y crítica y me hacía sentirme un fracasado con facilidad, y tiempo que descansaba en mí para que satisficiera sus necesidades emocionales. Le ayudé a abdicar de la responsabilidad de hacerse cargo de sí misma. Estaba en deuda con ella. Después de todo, ella se había casado conmigo. Me esforzaba por satisfacerla para que no hubiera conflictos, y me sentía responsable de su infelicidad. Éramos co-dependientes y yo le permití que fuera una inválida. En medio de este lío adoptamos una hermosa niña de tres meses en 1980. Mi hija se convirtió en el amor de mi vida, pero también ella quedó lastimada por mi matrimonio. Me separé de mi mujer en 1992 y demandé y obtuve la plena custodia de nuestra hija de doce años. Fue el comienzo de vivir mi propia vida.

Como me sentía tan inferior a los demás y tan inadecuado para afrontar las situaciones de la vida, y también por el odio que me provocaban mis sentimientos homosexuales, había pasado mi vida en la oscuridad, en la vergüenza y en el miedo al rechazo. Me oculté y me blindé para no experimentar el dolor. En la soledad y el aislamiento busqué respuestas para mi lucha interior, pero no sabía por dónde empezar.

En 1995, el curso de mi vida cambió. Conocí a Richard y su Fundación Internacional para la Curación. Me ayudó a recuperar mi vida y dirigió mi camino a la plenitud. Siempre había pensado que sin esta condición de homosexual yo sería auténticamente bueno y mi vida se pondría en orden. Él me ayudó a comprender que esa condición era sólo la punta del iceberg. Me explicó que mi homosexualidad era sólo el SÍNTOMA de una HERIDA mucho más profunda dentro de mi alma. Entonces no lo supe, pero ya en nuestro primer encuentro el hielo alrededor de mi corazón empezó a derretirse y empezó mi curación. Años de lágrimas sin derramar y de sentimientos sin expresar esperaban que los liberase. Comprendí que mi vida tenía un valor y que yo podía salir de esta batalla y vivir una vida real.

Mi terapia con Richard comenzó con la lectura del libro de David Burns, *Diez días para alcanzar la autoestima*. Aunque me encanta leer, este libro me resultó insoportable. Tenía tarea para casa, lo que desencadenaba una tendencia que he tenido toda la vida a dejar las cosas para después, y estructuraba controles diarios para controlar mis emociones. Richard me enseñó a dejar de definirme como homosexual o como heterosexual. De pronto tenía la posibilidad de ser libre de un modelo opresivo de pensamiento que tan a menudo me había llevado a sentirme desanimado. Me explicó que yo era un hijo amado de Dios y que merecía ser querido meramente por existir. No tenía que ganarme el amor. Siempre había sentido vergüenza cuando me criticaban. Aprendí que mis pensamientos –no los hechos en sí– eran los que provocaban mis estados de ánimo. Mis sentimientos provenían más del modo en que yo pensaba las cosas que de las cosas que en realidad sucedían. Logré descubrir que sólo yo podía hacerme sentir deprimido, preocupado o enfadado.

Aprendí a dejar de razonar emotivamente. Mis pensamientos habían sido siempre “me siento como un fracasado, así que debo ser un fracasado”. Dejé de ponerme etiquetas a mí mismo. En lugar de llamarme estúpido o rechazado a mí mismo, decía “he cometido un fallo”. Dejé de instalarme en los aspectos negativos de mi vida y dejé de identificarme con mis sentimientos. Siempre había sentido mi corta estatura como una señal de mi inferioridad como hombre. En mi forma de pensar, mi corta estatura demostraba mi imperfección como varón. Un día, después de mucho trabajo, se me hizo claro que mi talla no me hacía un hombre fracasado. No había conexión entre ambas cosas. Mi autoestima creció.

Con la terapia me volví conciente de la manera dañina y constante que tenía de juzgar lo que hacía comparándome con los demás hombres. Dejé de humillarme. Dejé de verme a través de los ojos de los demás. Empecé a darme cuenta de que era un ser humano único y valioso, digno de amor, incluso cuando cometía un error, e incluso siendo bajito.

Conforme progresaba en la terapia experimenté con Richard un profundo sentido de aceptación. Por primera vez en mi vida experimenté el amor incondicional. Amor sin juicio. Sentí el amor de un padre por su hijo. Todo lo que este hombre me pedía era que fuera yo mismo, que destacara en la vida, que fuera auténtico. Me explicó que todo yo era aceptado, que podía estar tranquilo exponiendo todo lo que yo era dentro de aquella habitación. Alguien se preocupaba de mí, con todos mis temores y con todas las imperfecciones que yo percibía, lo mismo que con mis virtudes. Experimenté que era aceptado. Me sentí querido por ser quien era, no por lo que hacía o sabía o por la imagen que tenía o dejaba de tener. Yo le importaba por ser yo.

Me adentré en el trabajo sobre mi niño interior. Descubrí que en mí había un niño desorientado que necesitaba reconocimiento y amor incondicional. Le di a mi hijo interior todo el amor y la afirmación que sentía que no había recibido. Le dí la bienvenida a mi vida consciente. Le honré por estar ahí, conmigo. Le pedí su perdón, por no haber sido consciente de su existencia, ignorándole e intentando matarle. Un día, de repente, me di cuenta de que al decir a mi niño interior que le quería, de hecho me estaba queriendo a mí mismo. Fue como una revelación. Soy digno y valioso porque existo. Aprendí a destacar en la vida.

También aprendí a tener un diálogo de voces. Tomé conciencia de que tengo muchas subpersonalidades, o voces, que actúan dentro de mí. A menudo esas voces están en conflicto unas con otras. El diálogo de voces me permitió objetivar las voces, reconocerlas, comprenderlas y trabajar sobre ellas.

LA HOMOSEXUALIDAD NO ES UNA CUESTIÓN RELATIVA AL SEXO. ES UNA CUESTIÓN MÁS BIEN RELATIVA AL RECHAZO Y A LA ALIENACIÓN RESPECTO DEL PROPIO YO, DE LOS DEMÁS Y DE LA PROPIA IDENTIDAD DE GÉNERO. Descubrí que una fantasía sexual acerca de otro hombre puede no tener nada que ver con él. La fantasía estaba en mi cabeza y la otra persona puede no ser nada, como la fantasía. Comprendí que con el deseo de unión homosexual buscaba adquirir algunas características de la masculinidad que yo percibía en otro hombre pero que veía que me faltaban a mí. Los deseos indicaban que yo no estaba viviendo el momento presente. A raíz de eso empecé a sentir un descenso radical de mis fantasías acerca de otros varones.

En este tiempo me incorporé a un grupo de apoyo. Recurrimos a los juegos de rol, al proceso emocional y al contacto físico no erótico. He conocido varones fuertes y sensibles en lucha, como yo. Me llevó un tiempo, pero aprendí a ser yo mismo con ellos. He llegado a quererlos muchísimo.

Uno de mis mayores objetivos en mi recuperación era acceder a mis energías varoniles. Richard me recomendó con vehemencia que me inscribiera en una organización de hombres que yo conocía. El propósito de la organización era iniciar a los varones en la masculinidad. En el verano de 1997 pasé el fin de semana de experiencia en el grupo. Me convertí en un “nuevo guerrero”. En las reuniones semanales del año siguiente percibí en mí mismo algo que siempre temí no tener dentro. Me estaba dando cuenta de que era un hombre. Mi niño buenacito de diez años, dominado por el miedo, había muerto. De pronto me veían y me sentía como un hombre en medio de otros hombres.

Hoy puedo decir que HE APRENDIDO DE MIS HERIDAS. Había arrastrado hasta la edad adulta comportamientos que eran equivocados. Como escribe un autor, “descubrí que había asumido identidades que inadecuada o incorrectamente expresaban mi ser constitutivo”. Descubrí que podía ser fuerte y vulnerable. Podía correr el riesgo de cometer errores, de equivocarme, pero también de amar y de ser amado. Podía decir no. Descubrí que soy un hombre con fuerzas y debilidades. Soy un rey y un mendigo. Estoy despertándome al regalo de la vida. Mi despertar comenzó cuando un hombre me pidió sólo que fuera yo mismo, que destacara en la vida.

TERCERA PARTE COMPASIÓN

CAPÍTULO 14

ORIENTACIONES PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

Me he dedicado a orientar y a educar a miles de hombres, mujeres y adolescentes que luchaban por cambiar su condición, por la que se sentían atraídos hacia personas de su mismo sexo. También he trabajado con muchos padres, amigos y parientes cuyos seres queridos estaban sufriendo este problema. No es un asunto fácil de abordar o de entender, por eso me gustaría ofrecer algunas sugerencias relativas a cómo querer a una persona que padece este DESORDEN.

Cuando un chico les cuenta a sus padres que se siente atraído por otros de su mismo sexo se desatan las alarmas en los corazones y en las mentes de papá y mamá: *“Por qué nos pasa a nosotros”, ¿Por qué tú?, ¿Es por nuestra culpa?, Dios mío, ¿de verdad nos está pasando esto?, ¿No te das cuenta de que eso te puede matar? Eso va contra nuestra religión”*.

En una situación así, como padres nos toca primero GUARDAR SILENCIO Y ESCUCHAR para que nuestros hijos hablen (aunque nos tengamos que morder la lengua). Más tarde nos preocuparemos de

nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades. A vuestro hijo le ha hecho falta un montón de coraje para descubrirse delante de vosotros. No debéis manteneros al margen. **EN ESTE MOMENTO ÉL OS NECESITA MÁS QUE NUNCA.** Hay que acordarse de separar la conducta del ser. El tener atracción hacia las personas del propio sexo es un **INDICADOR DE HERIDAS SIN CERRAR Y DE NECESIDADES SIN SATISFACER.** La BUENA NOTICIA ES QUE LAS HERIDAS PUEDEN CURARSE Y LAS NECESIDADES SATISFACERSE.

No hay que apresurarse a “arreglar” o a “sermonear” al chico. **LO PRIMERO ES ESCUCHARLE Y AVERIGUAR CÓMO SE SIENTE Y EN QUÉ PIENSA.** No es algo que trate de vosotros: se trata de él. Con mucha probabilidad, antes de haceros llegar esta información él ha estado luchando durante años. Aunque vuestra constitución puede rebelarse y querer apartarse, debéis resistir este impulso de autoprotección y abrazar a vuestro hijo. ¡También esto acabará por pasar ¡

Si se trata de un amigo tuyo, considera un regalo y un honor especial que haya confiado en ti y haya compartido contigo su combate con la atracción hacia los de su sexo. Lo mismo que sus padres, **MANTÉN LA BOCA CERRADA Y ESCUCHA.** Puede que haya estado ensayando cómo decírtelo durante días, meses o incluso años antes de compartir esa parte de su vida contigo. **ACÓGELO CON AFECTO Y NO EMITAS UN JUICIO DE INMEDIATO. PREGÚNTALE CON SINCERIDAD PARA COMPRENDER SUS SENTIMIENTOS Y DESEOS.** Si no sabes qué decir, respira hondo, relájate y cuéntale cómo te sientes: sorprendido, impactado, preocupado, ...

Hay que recordar que **LA ATRACCIÓN HACIA LAS PERSONAS DEL PROPIO SEXO ES SIEMPRE UN SÍNTOMA DE TRAUMAS INFANTILES NO RESUELTOS Y DE NECESIDADES HOMO EMOCIONALES DE AMOR QUE HAN QUEDADO INSATISFECHAS.** Seamos padres o amigos, podemos ayudarle a comenzar a curarse **ESTANDO A SU LADO JUNTO A ÉL Y CUBRIENDO EL VACÍO QUE TIENE.** Aquí os propongo varias sugerencias para padres, cónyuges y amigos:

1. ORIENTACIÓN PARA PADRES

1. **PON A TU HIJO ANTE DIOS.** Reza. **NO JUEGUES A SER DIOS.** Una buena plegaria podría ser pedirle a Dios que no encuentre en el estilo de vida propio de un desorden de atracción hacia el mismo sexo lo que esta buscando. **HAY QUE REZAR PARA QUE SE CUREN LAS HERIDAS Y PARA QUE SE SATISFAGAN SUS NECESIDADES PROFUNDAS DENTRO DE RELACIONES SANAS.**

2. **NO OS CULPÉIS** a vosotros mismos ni a nadie. **ASUMID LAS RESPONSABILIDADES** que os toquen por los errores que hayáis cometido y **BUSCAD EL PERDÓN DE DIOS.** Entonces, perdonad como habéis sido perdonados. Ir soportando el peso (tóxico) de esta culpa sólo os infundirá e impedirá que adoptéis cambios en vuestra vida.

3. Después, **PEDID A VUESTRO HIJO QUE OS PERDONE.** Si no está preparado para perdonaros, eso es responsabilidad suya, no vuestra. No podéis vivir la vida de vuestro hijo. Daos cuenta e que si cometisteis un error, fue un error. Una vez que pedís perdón por vuestros errores, lo que tenéis que hacer es asumir la responsabilidad queriéndoo a vosotros mismos y queriendo a vuestro hijo.

4. **APRENDED A CURAROS.** Sólo hay una persona a la que puedes cambiar: tú mismo. Los cambios que adoptas en tu vida afectan en gran medida a tu hijo, con independencia de la edad que tenga.

5. **DESCUBRID CUÁLES SON LAS HERIDAS DE VUESTRO HIJO.** ¿Cuáles son las CAUSAS de la atracción que siente hacia las personas de su mismo sexo? Investigad su pasado, y en función de eso volved a valorar la situación. **HACED PREGUNTAS Y ESCUCHAD SIN JUZGARLE.**

6. **DESCUBRID LAS NECESIDADES INSATISFECHAS DE VUESTRO HIJO:** ¿Por qué está haciendo lo que hace? ¿Qué le ofrece “la otra parte”? **ACEPTACIÓN, AFECTO, AFIRMACIÓN y un LUGAR SEGURO.**

7. **AYUDADLE A CURAR SUS HERIDAS Y A CUMPLIR SUS NECESIDADES INSATISFECHAS.** **CREAD UN AMBIENTE DE CARÍÑO Y ACEPTACIÓN, DE AFECTO Y DE AFIRMACIÓN, Y UN LUGAR SEGURO** en el que

estar. Separad el ser del actuar. No tenéis por qué aprobar la conducta de vuestro hijo, en cambio, es obligatorio que siempre LE AMÉIS POR LO QUE ES. Siendo como es éste un desorden de afecto hacia las personas del mismo sexo, es muy importante que el progenitor del mismo sexo se implique más con su hijo o hija. Abraza a tu hijo o hija. CONSTRUYE UNA CONEXIÓN MÁS ESTRECHA. ESCUCHA E INDAGA para saber más de la vida de tu hijo. Recuerda que no importa qué edad tenga: TODO EL MUNDO NECESITA TIEMPO, CONTACTO Y CONVERSACIÓN. El progenitor el sexo opuesto debe apoyar a una cierta distancia, convirtiéndose en un puente para que el otro progenitor y el niño estrechen sus vínculos.

8. **AMAD INCONDICIONALMENTE LA VERDAD.** No paséis por alto vuestros valores y normas morales, y al mismo tiempo, seguid amando, escuchando, abrazando y, cuando sea necesario, estableciendo límites.

2. ORIENTACIÓN PARA LOS CÓNYUGES

1. Entiende que **NO PUEDES RESOLVER O CUBRIR LAS NECESIDADES HOMO EMOCIONALES INSATISFECHAS DE TU CÓNYUGE.** Sólo Dios, tu pareja y alguien de su mismo sexo pueden lograrlo.

2. **APLÍCATE A TUS PROPIOS ASUNTOS SIN RESOLVER:** “¿Por qué me acerqué a un hombre o a una mujer con una herida homo emocional? ¿Qué significa eso para mí?”.

3. **OBTÉN APOYO** de la familia, de los amigos, de tu parroquia o comunidad y/o de un asesor. EL AISLAMIENTO ES IGUAL A LA MUERTE.

4. Tu marido o tu mujer no puede darte lo que él o ella no tiene. No puedes sacar agua de un pozo seco. **TEN PACIENCIA.** Dale todo el amor que seas capaz de dar. Sume el cuidado de ti mismo/a, de un modo sano.

5. **REZA.** NO INTENTES CAMBIAR A TU PAREJA. ÉL O ELLA DEBEN DESEARLO POR SÍ MISMOS. Confíasele a Dios.

3. ORIENTACIÓN PARA LOS AMIGOS.

1. **REZA.** Pon a tu amigo ante Dios. Pide luz para saber CÓMO AMARLE del mejor modo.

2. **ESCUCHA.** SÉ UN BUEN AMIGO. Hazle saber que estás interesado en su vida. Todos queremos que se nos acepte por lo que somos.

3. **QUIERE Y ABRAZA A TU AMIGO,** en especial, si es de tu mismo sexo. No le esquives: toma la iniciativa tú. Asegúrale una AMISTAD y una AMOR SANOS Y FRATERNALES.

4. **COMPARTE LA VERDAD EN EL AMOR.** Hazle saber que no crees que naciera de ese modo y tampoco eligió tener esos sentimientos. Por lo tanto, LO QUE HA APRENDIDO PUEDE “DESAPRENDERLO”. Que sepa que estás dispuesto a ESTAR AHÍ JUNTO A ÉL o ella en los buenos y en los malos ratos.

5. **NO ABANDONES.** Todo el que padece atracción hacia las personas de su sexo ha pasado por muchos traumas y mucho dolor. Puede desplegar un amplio abanico de emociones: en un momento te necesita desesperadamente y al siguiente te rechaza y no quiere volver a verte. PERMANECE FIRME. EL AMOR ES PACIENTE Y DURADERO.

6. **SÉ CONSISTENTE.** LA MAYOR PARTE DE LAS RELACIONES HOMOSEXUALES NO DURAN. Tú, como amigo bueno y de confianza que eres, puedes ser el pilar que él o ella necesita para curar definitivamente las íntimas heridas que le han conducido a esa condición. Y puede que, con tu presencia y con tu cariño, seas tú quien pueda presenciar cómo sale de todo eso.

4. ¿POR QUÉ TANTOS HOMBRES Y MUJERES TIENEN MIEDO A LOS HOMOSEXUALES?

TEMEMOS LO QUE DESCONOCEMOS. Mientras dejemos que el miedo nos controle, estaremos alimentando el odio y la división. Mediante la educación llegamos a aprender quiénes somos y quiénes son los demás.

El miedo es una respuesta psicológica, de autoprotección, cuando nos sentimos amenazados y no comprendemos al otro. La respuesta “miedo” es una defensa artificial para protegernos de una amenaza de peligro. Esta respuesta psicológica se da en el sistema límbico, o cerebro antiguo, conectado con el niño interior. En el caso de la homosexualidad existe una falta de comprensión que procede del cerebro nuevo (el córtex cerebral), la parte más racional o adulta de la mente. **LA MAYOR PARTE DE LA GENTE NO HA COMPRENDIDO EL SIGNIFICADO DE LA HOMOSEXUALIDAD COMO UN DESORDEN DEL AFECTO HACIA LAS PERSONAS DEL MISMO SEXO.** Tememos lo que no comprendemos.

Debajo del miedo psicológico lo que hay es culpa y vergüenza. Si albergo alguna culpa o vergüenza acerca de lo que yo he hecho en el pasado, entonces me conviene condenar a otro. De este modo no tengo que tratar con mi propia culpa y mi vergüenza o asumir la responsabilidad de mis acciones pasadas o presentes. En ese caso los homosexuales se convierten en un chivo expiatorio, una forma de apartarme de mis propias heridas y errores.

Los homosexuales han sido parias, y si nos asocian a ellos nos arriesgamos a que los demás nos rechacen. Si ya me siento inseguro respecto a algún aspecto de mi vida, esto puede suponer una nueva amenaza para mi estima o sentido de equilibrio emocional.

ODIAMOS EN LOS OTROS LO QUE ODIAMOS O NEGAMOS EN NOSOTROS MISMOS. Muchas personas padecen heridas en relación con el progenitor de su mismo sexo y no tienen inclinaciones homosexuales. Sin embargo, alguno de ellos pueden haber tenido experiencias homosexuales cuando eran adolescentes y, debido a los estigmas sociales asociados a esa condición, albergan sentimientos de culpa y de vergüenza. Entonces se sienten que deben condenar a los homosexuales, por autoprotección, por este oculto sentimiento de culpa, vergüenza y miedo.

5. RESPUESTAS A PREGUNTAS FRECUENTES

Muchos padres preguntan: “¿Qué debo hacer cuando mi hijo quiere invitar a su novio a casa por vacaciones o por visita? ¿Es correcto? ¿Si le digo que sí le estoy transmitiendo un mensaje adecuado? ¿Pensará que apruebo su conducta homosexual?”. Durante años he reflexionado y he rezado este asunto. Mi conclusión es que hay que permitir que traiga a su “amigo” a casa de visita. ¿Por qué?

- El amigo de vuestro hijo es el hijo de alguien, y quizá haya sido rechazado por toda su familia. Ésta es una buena oportunidad para mostrarle el amor de Dios.

- Se trata de **ABRAZAR A TU HIJO, NO SU COMPORTAMIENTO.** De acuerdo con vuestras convicciones religiosas, le podéis decir: “*Ambos sois bienvenidos y os invitamos a quedaros. Pero nosotros no creemos que sea correcto tener relaciones sexuales fuera del matrimonio, así que podéis estar, pero en habitaciones diferentes*”. Claro, para poder decir esto debéis de ser coherentes y hablar con la misma claridad a otro hijo que quiera traer a casa a una amiga. Si no sois coherentes perderéis toda credibilidad y vuestro hijo no os respetará.

- La religión habla del **PODER CURATIVO DEL AMOR PARA SANAR TODO DOLOR. SÓLO EL AMOR Y LA VERDAD PODRÁN GANAR CUALQUIER BATALLA.** Si rechazáis a vuestro hijo lo único que estaréis haciendo es echar sal en sus heridas. Lo mejor para él es estar cerca de vosotros y que vosotros estéis cerca de él. Debéis recordar que se trata de un desorden que le hace sentirse atraído por las personas de su mismo sexo. Vuestro hijo necesita vínculos y proximidad con “el señor y la señora Dios”: antes, durante y después.

- Esto puede ser una bendición: una ocasión para restañar viejas heridas y recuperar el tiempo perdido. En especial es necesario que esté presente el progenitor del mismo sexo que el hijo con este problema, y que se implique, que lo abraza (física, emocional, mental y espiritualmente). Un hijo necesita el cariño de su papá y una niña necesita el cariño de su mamá.

- Finalmente, un componente de la condición homosexual es la rebelión. Al abrazar a vuestro hijo y a su amante estáis provocando un cortocircuito en su necesidad de rebelarse. Esto puede tener un efecto positivo sobre él y sobre su relación con vosotros. El cuidado que procede de un tierno amor producirá abundantes beneficios.

¿Y si vuestro hijo no entiende bien vuestra intención y piensa que estáis aceptando su estilo de vida? En ese caso, eso es sólo lo que él opina. **SEGUID AMANDO LA VERDAD.** No tiréis la toalla nunca. No dejéis de intentarlo. Los que resisten hasta el final se salvarán y vencerán la batalla.

¿Y si vuestro hijo, amigo, o pariente os invita a participar en una “ceremonia de compromiso”? ¿Debéis acudir? Mi respuesta es *no*. Básicamente por la misma razón por la que **NO DEBE EXISTIR UNA LEGISLACIÓN ESPECIAL PARA HOMOSEXUALES. ACUDIR O VOTAR IMPLICA ACEPTACIÓN SOCIAL, Y EL COMPORTAMIENTO HOMOSEXUAL NO DEBERÍA ACEPTARSE NUNCA.**

¿Es positivo ofrecerle material escrito para que lo lea? Si está abierto a la posibilidad de otra perspectiva, sí, adelante. Si está completamente cerrado, ni siquiera lo intentéis. ¿Por qué? No hay que olvidar que dentro de esta condición, de forma implícita, está el COMPORTAMIENTO DE OPOSICIÓN. Si empujáis en una dirección, él se moverá hacia la contraria sólo para molestaros. Mi sugerencia es que le pidáis a él material escrito que refleje su punto de vista. Demostradle vuestra DISPONIBILIDAD PARA COMPRENDERLE A ÉL Y SU FORMA DE PENSAR. Una vez que hayáis hecho esto durante un cierto tiempo, entonces estáis en condiciones de pedirle que lea escritos que recojan vuestro punto de vista. No leáis los libros o los artículos que os dé, con la sola intención de dejar pasar el tiempo necesario para poder después intentar convencerle. **LEED PARA COMPRENDER, PARA SENTIRLOS MÁS CERCANOS Y PARA QUERER MÁS A VUESTRO HIJO.** Todos queremos que nos comprendan y que nos respeten. No tienes por qué estar de acuerdo. Sencillamente **ESCUCHA Y APRENDE.** Haz a los demás...

6. CONCLUSIÓN

Mi último consejo es éste: no intentéis “cambiar” a vuestro hijo, hermano, padre, cónyuge, pariente, amigo, compañero, vecino, jefe, cura, pastor o adversario. **ÉL O ELLA NO ES, NI LO FUE NUNCA, UN HOMBRE O UNA MUJER HOMOSEXUAL. LA HOMOSEXUALIDAD ES SIEMPRE UN SÍNTOMA. REPRESENTA UN TRAUMA SIN RESOLVER Y UNA FALTA DE IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO.** La persona que experimenta atracción hacia las personas de su propio sexo **HA SIDO LASTIMADA Y NECESITA CURARSE. LA MEJOR MEDICINA PARA CURAR CUALQUIER DOLOR ES EL AMOR. ÉL NECESITA UN VÍNCULO SEGURO CON LOS VARONES. ELLA NECESITA TENER VÍNCULOS SEGUROS CON LAS MUJERES.** Cuando se logre tener vínculos seguros, entonces los deseos hacia las personas del propio sexo se desvanecerán naturalmente. Por eso invito a que los varones echen una mano a los hombres que no estén identificados con su género, y a las mujeres a que lo hagan con las mujeres que están en la misma situación. Se trata de una guerra del amor. Hazlo lo mejor que puedas y déjale el resto a Dios.

CAPÍTULO 15 UN ÚLTIMO PENSAMIENTO

El movimiento en pro de los derechos humanos de los homosexuales ha prestado un gran servicio al sacar la cuestión de la homosexualidad “fuera el armario” y al ponerla a la luz. A estos hombres y mujeres les ha fallado mucha gente dentro de instituciones religiosas y sociales, y de la profesión médica y psiquiátrica. No sólo les hicieron objeto de ridículo sin ofrecerles esperanza de curación, sino que exacerbaban sus heridas de distanciamiento mediante prejuicios y discriminación social. Y ahora, en lugar de arrodillarse y pedir perdón, lo que han hecho esas mismas personas e instituciones es **SUCUMBIR A LA ACEPTACIÓN EN NOMBRE DE LA TOLERANCIA.** A mí esto me parece una forma de religión barata y de ciencia superficial.

Sin embargo, de puertas adentro, LA MAYOR PARTE DE LA GENTE SE SIENTE MAL CON LA HOMOSEXUALIDAD. “La gente parece favorecer enérgicamente las medidas contra la discriminación y otras protecciones de los derechos civiles de los gay y las lesbianas, y al mismo tiempo ven la homosexualidad negativamente: un tipo de tolerancia de mal gusto. Una encuesta nacional publicada en *The Washington Post* descubrió que el 57 % de los americanos se cuestionaba el considerar la homosexualidad como algo inaceptable; pero cuando directamente se les preguntaba por las relaciones sexuales entre homosexuales, el 72 % las definían como inaceptables¹⁵⁴”. LA SOLUCIÓN NO ESTÁ NI EN LA CIEGA ACEPTACIÓN NI EN LA TOLERANCIA INDISCRIMINADA. LA RESPUESTA ES COMPRENSIÓN Y AMOR.

Cuando estaba terminando este libro, pasé una temporada en la rectoría de una iglesia, viviendo en un piso rodeado de varias habitaciones sin ocupar. Había un baño compartido que, obviamente, no había usado nadie en mucho tiempo. Como yo vivo en un hogar con tres hijos, mi esposa, una persona que alquila una habitación, y yo mismo, tomar un baño relajante no es una cuestión fácil de conseguir. Esperaba ansiosamente ponerme en remojo en la bañera mientras iba acabando el libro. La primera visión de la bañera me impactó. ¡Tenía una capa de mugre como de cincuenta años! En algún tiempo la bañera debió de ser blanca, pero ahora sólo se veía porquería seca y endurecida. Decidido a tomarme mi baño reparador, me hice con un buen estropajo y un bote de Ajax, y me puse manos a la obra.

El primer día estuve rascando una hora y media. Era verano. El sudor que manaba de todo mi cuerpo se sumaba a la suciedad que salía de las paredes de esta olvidada bañera: ¡ HABÍA UN FONDO BLANCO! SEGUÍA ALLÍ, DEBAJO DE TODA AQUELLA PORQUERÍA. Podía sentir cómo me decía: “¡Gracias, gracias! ¡LIBÉrame!”.

Después de una hora y media, allí estaba. Una preciosa bañera blanca de nuevo en sus días de gloria. Estaba preparada. Eché dentro agua caliente y me tendí en aquella gloriosa, limpia y feliz bañera. ¡Éramos una sola cosa!

Al día siguiente, me centré en las paredes y en las puertas correderas de cristal. También ellas tenían su abrigo de suciedad y mugre. Rascar años de descuido me llevó una hora, más o menos. Las paredes y las puertas de cristal relucían. También ellas se sentían felices y libres. Me di otro baño relajante. ¡Éramos una sola cosa!

El último día limpié el exterior de la bañera. También allí, la porquería marrón y los suelos sucios desentonaban con mi recién resucitada bañera. Cuando rasqué otros tantos años de suciedad, todos exultábamos de alegría. HAY VIDA DESPUÉS DEL DESCUIDO, DEL ABUSO Y DEL MAL COMPORTAMIENTO. ¡Mi último año en la bañera fue una celebración de la vida!

ACEPTAR LA HOMOSEXUALIDAD COMO ALGO NATURAL Y NORMAL ES COMO GLORIFICAR EL DOLOR Y LA RUPTURA. Puede que en este complicado mundo éste sea el camino de menor esfuerzo, como sucedía en el cuento del traje nuevo del emperador. Todo el mundo sabía que el emperador iba desnudo, pero lo políticamente correcto era fingir que iba vestido. Sólo un niño fue capaz de alzarse y decir: “¡Pero si va desnudo!”. Cuando el emperador oyó al niño se dio cuenta de que le habían engañado. Al día siguiente el emperador proclamó un edicto: “Sólo os ido que actuéis como lo hizo el niño y busquéis siempre decir la verdad”.

De la misma manera HOY LO POLÍTICAMENTE CORRECTO ES ACEPTAR LA HOMOSEXUALIDAD COMO UN MODO DE VIDA ALTERNATIVO. Sin embargos, SI ACEPTAMOS LA HOMOSEXUALIDAD DE UNA PERSONA COMO ALGO NORMAL Y NATURAL, SU POTENCIAL PARA LLEGAR A SE UNA PERSONA COMPLETA PERMANECERÁ ADORMECIDO BAJO SUS HERIDAS, BAJO AÑOS DE PORQUERÍA RESECA. ACEPTAR LA HOMOSEXUALIDAD ES DAR CARTA DE NATURALEZA AL DISTANCIAMIENTO, INTRAPERSONAL E INTERPERSONAL.

LEVANTÉMONOS Y DIGAMOS: “NO ES ALGO GOZOSO SINO TRISTE”. ABRAMOS NUESTROS CORAZONES A LOS HOMBRES Y MUJERES CON UN DESORDEN HOMOSEXUAL, PARA QUE PUEDAN

¹⁵⁴ R. DRYFUSS, “The holy war on gays”, *Rolling Stone* (18 de marzo, 1999), p. 40.

CURARSE. LO QUE SE APRENDIÓ PUEDE “DESAPRENDERSE”. ABRACEMOS A ESAS ALMAS HERMOSAS Y SENSIBLES. LLEVÉMOSLAS A LA VIDA CON EL AMOR. DEBEMOS AYUDARLES A CURARSE RASCANDO AÑOS DE DESUSO, ABUSO Y ABANDONO. PORQUE CUANDO ALGUIEN SE CURA, TODOS NOS CURAMOS UN POCO MÁS.

GLOSARIO

Amistades: lazos entre amigos. Es fundamental establecer amistades sanas con personas del propio sexo para curarse de la homosexualidad. Hay cuatro clases de amistades: heterosexuales que conocen la lucha del paciente y la apoyan; heterosexuales que no conocen la lucha pero que son buenos amigos; otros compañeros que han logrado vencer ese combate; y los mentores.

Análisis transaccional: Un paradigma de la estructura del ego que incorpora al adulto, al padre y al niño.

Apego: fuerte vinculación entre un niño y su progenitor.

Atracción hacia las personas del mismo sexo: Atracción sexual hacia una persona del mismo género.

Biblioterapia: Estudio de la literatura, por ejemplo sobre las causas de la atracción hacia las personas del mismo sexo, sobre la curación de la homosexualidad, sobre la naturaleza de los abusos sexuales, y otros temas de la recuperación.

Bioenergías y energías íntimas: trabajo corporal terapéutico mediante el cual el individuo expresa su ira de un modo sano, aprendiendo a liberar tensiones corporales y dolores reprimidos. Se llega así a las emociones y necesidades más profundas y se logra un arraigo mayor e identificación con el propio cuerpo.

Bisexual: que siente atracción sexual hacia los dos sexos.

Contratos: Acuerdos para ayudar a las personas a que cumplan sus tareas. La disciplina es un punto débil de muchos de los que están dejando la homosexualidad, ya que en esta condición está implícito un vínculo insuficiente con el progenitor del mismo sexo/o opuesto. Hacer contratos para realizar las tareas que se asignan en la terapia y otras resulta muy útil. Es importante que se establezcan sistemas de control.

Culpa: Es sentirse mal por obrar de forma equivocada o en contra de las propias convicciones o sistema de valores.

Curación del niño interior: Niño interior es otro nombre que se da al inconsciente. El trabajo sobre el niño interior ayuda a la persona a aprender a identificar pensamientos, sentimientos y necesidades del pasado y del presente.

Curación de la memoria y programación neuro lingüística: Proceso de retrospección de memorias del pasado, volviendo a experimentar lo sucedido; a la vez se busca curar y comprender aquellas experiencias. Esta técnica ayuda a las personas a disociarse del problema y a asociarse con la solución.

Desorden de afecto hacia las personas del sexo opuesto: un déficit en la vinculación entre un hijo y el progenitor del sexo opuesto.

Desorden de atracción hacia las personas del mismo sexo: un déficit de vinculación, una falta de apego emocional, entre un hijo y el progenitor de su mismo sexo.

Diálogo de voces: es una técnica para descubrir la familia interior de uno, o sus subpersonalidades. También es un método para redescubrir partes de la propia identidad perdidas, o enajenadas.

Ejercicios de respiración: Técnica de respiración profunda para hacer emerger el nivel del inconsciente al consciente la tensión y los recuerdos reprimidos, aportando curación y liberación.

Enredo: Intimidad inadecuada, sumisión, ir más allá de los límites. Se suele referir a una relación padres-hijos.

Gay: Una persona homosexual que acepta su atracción hacia las personas de su sexo. Es un término político acuñado por el movimiento homosexual.

Homosexual: La experiencia de tener una atracción sexual hacia las personas del mismo sexo.

Homosexual que no es gay: El que experimenta una atracción no deseada hacia las personas de su mismo sexo: egodistónico.

Introyección: El proceso de interiorización de mensajes, especialmente provenientes de figuras de autoridad o paternas.

Juego de rol/terapia gestalt: Técnica por la que el paciente puede hablar a sus padres, hermanos, abusadores, a sí mismo y a cualquiera que le causó un daño, habiendo otras personas que representan otros papeles.

Mensaje terapéutico: Una técnica para facilitar la liberación de muchas heridas corporales reprimidas, y para aportar curación y transparencia. Mediante el masaje terapéutico la persona obtiene un tacto saludable.

Meditación y afirmación: La meditación consiste en aquietar el cuerpo, el alma y el espíritu y en aprender a escuchar. Las afirmaciones son palabras que hacen crecer la autoestima y el propio valor. Practicar ambas diariamente es una actitud muy inteligente.

Mentoría: Proceso por el que un modelo de mentor completa las necesidades insatisfechas de amor homo emocional y hetero emocional. El cliente está en la posición de adulto-niño y quien le ayuda asume la posición de mentor.

Psicodrama: Técnica que se usa en las sesiones de grupo, en esta técnica hay personas que recrean el sistema familiar o cualquier otra situación que provocó un daño. Aquí el paciente vuelve a vivir la experiencia y en esta ocasión es capaz de liberar las emociones que estaban reprimidas.

Reeducación del comportamiento y de los gestos: Proceso para ayudar a que los hombres asuman conductas más masculinas y las mujeres conductas más femeninas.

Reprimir: Enterrar inconscientemente los sentimientos.

Suprimir: Enterrar inconscientemente los sentimientos.

Terapia cognitiva: Técnicas de comprensión de modos erróneos de pensar o de discurso interior negativo, así como de aprendizaje de nuevas habilidades para corregir distorsiones cognitivas.

Terapia de sistemas familiares: Consiste en comprender las dinámicas transgeneracionales del sistema familiar reconstruyendo la historia de la familia, viendo el cuadro completo y descubriendo cómo el individuo está en relación con el sistema familiar completo y es influenciado por él.

Terapia de vinculación y abrazos: Técnica para trabajar con parejas, padres, hijos, hermanos y otros parientes. Mediante la terapia de vinculación y abrazos se puede curar el pasado y se pueden crear o restaurar vínculos sanos.

Vergüenza: *Es sentirse mal por haberse equivocado; un profundo sentido de indignidad.*

Vinculación: Apego emocional entre padres e hijos.

REFERENCIAS

RECURSOS PARA AYUDAR A CURAR LA HOMOSEXUALIDAD (EEUU)

INTERNATIONAL HEALING FOUNDATION (IHF)

P.O. Box 901
Bowie, MD 20718
Tel.: (301) 805.6111
Fax: (301) 805.5155
E-mail: IHF90@aol.com
Web: www.comingoutstraight.com

Seminarios de curación, conferencias, asesoramiento, supervisión, consultas, materiales para las terapias. RICHARD COHEN, M.A., es el director del centro.

NATIONAL ASSOCIATION FOR RESEARCH AND THERAPY OF HOMOSEXUALITY (NARTH)

16633 Ventura Blvd., Suite 1340
Encino, CA 91436-1801
Tel. (818) 789.4440
Web: www.narth.com

NARTH es una organización científica de terapeutas profesionales y de personas representativas de otros campos como la legislación, la religión y la educación. Para adherirse o para obtener una lista de terapeutas de referencia basta con llamar por teléfono. El presidente es JOSEPH NICOLSI, Ph. D.

EXODUS INTERNATIONAL

P. O. Box 540119
Orlando, FL 32854
Tel.: (407) 599.6872
Web: www.exodus-international.org

EXODUS Iberoamérica: www.exoduslatinoamerica.org

EXODUS International es una organización “paraguas” que cubre a más de cien grupos cristianos de ex gays en todo el mundo. Estos grupos facilitan asesoramiento, grupos de apoyo, conferenciantes y material escrito. Para averiguar si hay algún grupo de EXODUS cerca de usted, póngase en contacto con Alan Chambers, el director para Norteamérica.

JONAH (Jews Offering New Alternatives to homosexuality)

Main P. O. Box 313
Jersey City, NJ 07303
Tel.: (201) 433.3444
Web: www.jonahweb.org

Es un grupo de apoyo a los ex gays de fe judía. Está dirigido por Arthur Goldberg y Elaine Berk.

REGENERATION BOOKS

P. O. Box 9830
Baltimore, MD 21284-9830
Tel.: (410) 661.4337
Fax: (410) 882.6312
Web: www.regenbooks.org

Servicio editorial de EXODUS. Llamar para pedir un catálogo gratuito.

COURAGE / ENCOURAGE

Church of St. John the Baptist (Iglesia de San Juan Evangelista)
210 W. 31 St. Street, New York, NY 10001
Tel.: (212) 268.1010
Fax (212) 268.7150
E-mail: nycourage@aol.com
Web: www.couragerc.net

Grupos católicos para ex gays. “Ánimo” (Encourage) es la organización para los familiares. Para averiguar grupos locales, llamar al padre John Harvey O. S. F. S. director de Courage.

Parents and friends of ex gays and gays (PFOX)

P. O. Box 561
Fort Belvoir, VA 22060
Tel.: (703) 360.2225
Web: www.pfox.org

Es una organización cristiana de padres, cónyuges, familiares y amigos preocupados por la homosexualidad de alguien querido. La directora es Regina Griggs.

Evergreen International

211 East 300 South, Suite 206
Salt Lake City, UT 84111
Tel.: (800) 391.1000
Web: www.evergreen-intl.org

Grupo de ayuda a los ex gays mormones. El director ejecutivo es David Pruden.

Transforming Congregations

P. O. Box 7146
Pennel, PA 19047
Tel.: (215) 752.9655

E-mail: transcong@aol.com

Web: www.transformingcong.org

Grupo de ayuda a los ex gays (de distintas creencias religiosas).

Pastoral Care Ministries

P. O. Box 1313

Wheaton, IL 60189

Tel.: (630) 510.0487

Web: www.leannepaynenews.com

Grupo internacional para ayudar a solucionar rupturas de origen sexual o relacional. Leanne Payne, M. A., dirige esta institución.

One by one

P. O. Box 10055

Rochester, NY 14610

Tel.: (716) 482.1991

E-mail: oboprn@aol.com

Servicio de ayuda a los ex gays de la Iglesia presbiteriana. Don Corne es el director ejecutivo.

People can change

Web: www.peoplecanchange.com

Es un grupo de apoyo on-line para quienes deseen cambiar.

Homosexuals Anonymous (HA)

P. O. Box 7881

Reading, PA 19603

Tel.: (601) 376.1146

Web: www.members.aol.com/hawebpage

En español: www.members.aol.com/HAwebpage/eindex.html#HAFSMenu

Homosexuales Anónimos es una red de recuperación de inspiración cristiana que cuenta con capítulos en todo el mundo. Para averiguar los grupos más próximos llamar a la sede central.

MATERIALES DE APOYO

(Nota: Los materiales que se recogen en esta sección están en lengua inglesa).

1. CINTAS DE AUDIO

Meaning and causes: presenta las causas y el significado subyacentes en la atracción hacia las personas del mismo sexo. Se describen claramente los muchos factores que pueden conducir a una persona

a adquirir una orientación homosexual. Esta cinta es una excelente introducción para cualquiera que esté interesado en la atracción hacia el mismo sexo.

Process of transitioning: describe o que hay que hacer para cambiar desde la homosexualidad a la heterosexualidad. Un plan completo de tratamiento para esa transición se detalla en un modelo de cuatro etapas para la recuperación. Este programa ha ayudado a muchos hombres y mujeres a salir de la homosexualidad.

Therapeutic tools and techniques: esta guía describe paso a paso las etapas de un trabajo terapéutico hasta el éxito de la recuperación plena. Se explican con detalle las herramientas prácticas y las técnicas. Incluye una lista de libros teóricos y prácticos recomendados.

Affirmations and meditations: contiene varios mensajes de afirmación y meditaciones para usar cada día y ayudar así a conseguir y alcanzar tus deseos y sueños. Las afirmaciones y las meditaciones versan sobre temas tales como la curación de la identidad de género, la construcción de la confianza en uno mismo, las relaciones curativas y la consecución de los objetos personales.

Healing your inner child and memory healing: curar al niño interior es una meditación acerca de recuperar y liberar tu auténtico yo. Aquí se explica el concepto de niño interior. La curación de la memoria es la resolución e experiencias dolorosas en el presente y en el pasado mediante una imaginación guiada.

El coste de estas cintas es: una: 10 \$ (USA); dos: 18 \$; tres: 25 \$; cuatro: 32 \$; las cinco: 40 \$.

2. LIBROS INFANTILES

Alfie's home: es la historia de un chico que en su adolescencia lucha contra la homosexualidad y logra de forma natural volver a ser heterosexual tras encontrar ayuda y sentir el amor de su familia. Se trata del primer material de este tipo para padres, maestros, estudiantes, terapeutas, clérigos y cualquier persona interesada en ayudar a los jóvenes y adultos a que curen sus problemas con la identidad sexual o de género. El coste del libro es de 10 \$.

3. VÍDEO

Coming out straight: esta presentación ayudará a comprender las causas originales de la atracción hacia las personas del mismo sexo, y el proceso de transición desde la homosexualidad a la heterosexualidad. Entre los temas que recoge, se incluyen:

- El significado y las causas de la atracción por el propio sexo.
- El proceso de transición de homosexual a heterosexual.
- Estadísticas y estudios actuales acerca de la homosexualidad.
- Objetivos, métodos y estrategias del movimiento homosexual.
- Modos positivos de promover el cambio.

Es una excelente herramienta para colegios, escuelas, universidades, instituciones religiosas y centros de salud mental. El precio por unidad es de 20 \$. Los pedidos se pueden realizar directamente a través de la página web: www.comingoutstraight.com

4. CLASES POR TELECONFERENCIA

¡La homosexualidad se puede curar ¡ Las personas pueden cambiar su orientación sexual. Ahora es posible recibir la orientación y el apoyo de un experto reconocido internacionalmente en materia de terapia de reorientación. El educador, autor y psicoterapeuta Richard Cohen comparte contigo los conocimientos que ha adquirido en su itinerario de salida de la homosexualidad durante años de experiencia en ayudar a los demás a realizar ese cambio. Las clases por teleconferencia están dirigidas a: familiares y amigos, personas que luchan con la homosexualidad, terapeutas, clérigos y educadores.

Cada clase dura hora y media, en la que hay treinta minutos de lección y una hora de preguntas y respuestas, y de asesoramiento personal. Cada curso consta de nueve clases que se desarrollan en un período de tres meses. Es posible incorporarse al curso en cualquier momento del ciclo.

Mediante estos cursos los familiares y las personas que luchan por dejar la homosexualidad reciben orientación práctica y edifican una red de afecto y de apoyo con otras personas en situaciones semejantes. Los terapeutas y los clérigos se formarán en lo relativo a las causas y al tratamiento de la homosexualidad, y podrán disponer de supervisión inmediata sobre casos particulares.

Para más información, obtener un folleto o cualquier duda, consultar on-line, en la página www.comingoutstraight.com.

EL AUTOR

Richard Cohen, M. A. (*Master of Arts*), es psicoterapeuta y educador. Es uno de los mayores expertos en el campo de la reorientación sexual y es autor de este libro (en inglés: *Coming out straight: understanding and healing homosexuality*).

Cohen es el director de la Fundación Internacional para la Curación (IHF), una organización sin ánimo de lucro que él mismo fundó en 1990. El IHF tiene su sede en la región de Washington D. C. y proporciona programas educativos, consultas, supervisión y seminarios de curación para individuos, familias, terapeutas y religiosos. Como director del IHF, Cohen realiza numerosos viajes por todos los Estados Unidos y por Europa dictando conferencias acerca de las relaciones matrimoniales, habilidades de comunicación, formación de padres, reorientación sexual y curación de adicciones y de abusos. Con frecuencia acude como profesor invitado de varias universidades y participa en congresos terapéuticos y religiosos.

Cohen es licenciado en Psicología terapéutica por la Universidad de Antioch y la Universidad de Boston. Ha participado en servicios de atención y tratamiento para niños que han sufrido abusos, servicios de reconciliación familiar, grupos de asesoramiento general y grupos de apoyo. Durante tres años trabajó como educador sobre VIH/sida para la Cruz Roja americana.

Cohen es un experto en terapia de reorientación sexual: es terapeuta y además ha experimentado personalmente la transición desde la homosexualidad hasta la heterosexualidad. Por ese motivo ha sido entrevistado muchas veces en periódicos, radio y televisión, incluyendo apariciones en programas de tanta difusión en Estados Unidos como *20/20*, *Larry king live* y *The O'reilly factor*.

Es presidente del comité directivo de la asociación de Padre y Amigos de Ex gays y Gays (PFOX) y es miembro de la Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad (NARTH). Además de otras presentaciones académicas y de este libro, Cohen es autor de *Alfie's home* ("El hogar de Alfie"), un libro ilustrado para niños que aborda varias causas que provocan atracción hacia las personas del mismo sexo. Existen ediciones de *Coming out straight* en inglés, alemán y polaco, además de la presente primera edición en español (Editorial Libroslibres, Madrid 2004. Se puede pedir en: www.libroslibres.info).

Cohen vive en el área metropolitana de Washington D. C. con su esposa y sus tres hijos.

